

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

Õppeaine kirjeldus ja õpetuse eesmärgid

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise arengu taset ja oskus seda arendada. Kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall), orienteerumist. Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, s.h spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Kehalise kasvatus ainekavas kohustuslikele kursustele kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatav 70-80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. 20-30% ulatuses on koolil võimalus tegeleda ainekavva mittekuuluvate spordi- ja/või liikumisalade (ujumine, erinevad sportmängud - saalihoki, pesapall, erinevad tantsustiilid jms) õpetamisega, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega. Koolil on võimalus vaba ressursi arvel korraldada kehalise kasvatus tundides läbiviidavat õpet lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkondlikest spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega.

Gümnaasiumi kehalise kasvatus õpetamise eesmärgid on:

1. mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
2. arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
3. järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
4. jälgib oma kehalise arengu taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
5. on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslas austav, neid abistav ja nendega arvestav;
6. on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
7. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Gümnaasiumi õppetegevused on:

1. organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
2. kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
3. oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine;
4. sõnalised aruanded;
5. vestlused;
6. liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
7. spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena;
8. spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Õpitulemused gümnaasiumi lõpus

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

1. mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega;
2. on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele;
3. leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
4. omandab ainekavasse kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
5. järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
6. teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
7. suhtub hoolivalt ümbritsevasse keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
8. hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd täites nii liidri kui alluva rolli;
9. kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;
10. analüüsib oma kehaliste võimete taset;
11. leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise arengu parandamise nimel;
12. tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

Kehalise kasvatus kursuste sisu

Teadmised spordist ja liikumisest. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. Treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordi eetika koodeks jms).

Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Võimlemine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Akrobaatika elemendid ja harjutused kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.

Kergejõustik. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud. Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus korvpallis.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4:4, 5:5, 6:6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis.

Tantsuline liikumine. Erinevate liikumiste ja stiilide tutvustamine vastavalt võimalustele, kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine.

Orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Orienteerumis-matkamine. Linnaorienteerumine. Siseorienteerumine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumine liikumisharrastusena.

Ujumine. Kõikide ujumisstiilide täiendamine; kompleksujumise tehnika täiustamine ja läbimine; vastupidavusujumine; kiirus ujumises; liikumised vees (harjutused, mängud, vesivõimlemine); vetelpääste algõed.

Õpitulemused kursuste lõpus

Teadmised sportlikust liikumisest. Teab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis; oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise võimekuse parandamiseks ning töövõime tõstmiseks; oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid; oskab kavandada iseseisvat treeningut; teab spordiajaloo ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi; teab õpitud spordialade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Võimlemine. Sooritab põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga või ilma (muusika saatel) (T), akrobaatikas, kangil (P) ja toenghüppe; julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel. Hindamine: I, III, V kursusel akrobaatikakava (õpilase poolt koostatud õpitud elementidest); I, III, V kursusel toenghüppe; II, IV kursusel jõuharjutuste kombinatsioon.

Kergejõustik. Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega; läbib järjest joostes 3000 meetrit. Suudab läbida NATO testi.

Sportmängud. Mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; sooritab sportmängudes kooli poolt koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest. Hindamine: II, IV kursusel erinevas pallimängus harjutuskombinatsioon (sööt, põrgatus, löök – õpitud elementidest).

Tantsuline liikumine. Kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile; tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsude liigitust.

Orienteerumine. Läbib kaardi abil harjutus- ja/või võistlusraja. Hindamine: II ja IV kursusel orienteerumisraja läbimine.

Ujumine. Kompleksujumise (100 m) läbimine; vastupidavusujumine; kiirus ujumises ühes ujumisstiilis. Hindamine: Kõigil V kursusel: 10.klass – 3 km vabaujumine (mitme korraga), 100 m kompleksujumine, 50 m vabastiilis; 11. klass – 3,5 km vabaujumine (mitme korraga), 100 m kompleksujumine, 50 m vabastiilis; valikuliselt 100 m ühes ujumisstiilis; 12.klass – 3,5 km vabaujumine (mitme korraga), 50 m vabastiilis.