

Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava”

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

Gümnaasium

SISUKORD

1. SISSEJUHATUS	3
1.1. Kehakultuuripädevus	3
1.2. Ainevaldkonna õppeaine	3
1.3. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes	4
1.4. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega	5
1.5. Läbivad teemad	6
2. KEHALINE KASVATUS	8
2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid	8
2.2. Õppeaine kirjeldus	8
2.3. Gümnaasiumi õpitulemused	9
2.4. Õppetegevus	10
2.4.1. Gümnaasiumi õppetegevused	10
2.5. Füüsiline õpikeskkond	10
2.6. Hindamine	11
2.7. I Kursus (10. klass)	12
2.7.1. II Kursus	13
2.8. I Kursus (11. Klass)	15
2.8.1. II Kursus	16
2.9. I Kursus (12. Klass)	18
2.9.1. II Kursus- valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“	20

1. SISSEJUHATUS

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Gümnaasiumi lõpetaja:

1. väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
2. omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
3. liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates ohuolukordades;
4. suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
5. liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
6. on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslasi lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
7. on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
8. omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse viie kohustusliku ja kahe valikkursuse raames.

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist oma tervise tugevdamiseks teadlikult kasutada. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ja neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatuses õppekorraldus toetab õpilase kehalist/liigutuslikku, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

1.3. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.

Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama.

Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.

Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendus-oskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärged ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärged, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad *matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane* pädevuse kujunemist.

Digipädevust toetab digivahendite kasutamine (pulsikellad, sammulugejad) ning andmete töötlemine, samuti info otsimine ja esitluste tegemine.

1.4. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste *võõrkeeltepädevuse* kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalises kasvatuses kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehaline kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ja korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis ja spordiürituste külastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

1.5. Läbivad teemad

Läbivat teemat „*Elukestev õpe ja karjääri planeerimine*“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.

Läbiva teema „*Keskkond ja jätkusuutlik areng*“ käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbiva teema „*Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus*“ kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Läbiva teema „*Kultuuriline identiteet*“ raames hoiab õpilane end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda ja austab oma rahva kultuuri. Väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teema „*Teabekeskond*“ kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

Läbiva teema „*Tehnoloogia ja innovatsioon*“ rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Läbiva teema „*Tervis ja ohutus*“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike, valikkursuste ja tunnivälise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Läbiv teema „*Väärtused ja kõlblus*“ seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

2. KEHALINE KASVATUS

2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

1. tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
2. mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
3. arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
4. järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
5. jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
6. on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasid austav, neid abistav ja nendega arvestav;
7. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

2.2. Õppeaine kirjeldus

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 kasvatuses tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus seda arendada.

Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte). Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloost, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatuses 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 (nt ujumine, erinevad sportmängud – käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms) õpetamisega, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega. Koolidel on võimalus vaba ressursi arvel korraldada kehalise kasvatuses tundides läbiviidavat õpet lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkondlikest spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega.

Kehalise kasvatuses valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivselt viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormiolekut ja vaimset tasakaalu.

Kehalise kasvatuses valikkursuste sisu konkretiseerimisel lähtutakse ainekavas esitatud nõuetest, arvestades ka õpilaste huve, kooli ja/või paikkondlike liikumisharrastuse traditsioone ja kooli sportimistingimusi.

2.3. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

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

2.4. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
3. võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
6. laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
7. kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

2.4.1. Gümnaasiumi õppetegevused

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; sõnalised aruanded; vestlused;
4. liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
5. spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

2.5. Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;

2. korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;
3. suusaraja, uisuväljaku, terviseraja ja ujula kasutamise võimalus;
4. rõivistud ja pesemisruumid;
5. valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade valikust.

2.6. Hindamine

Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuse õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse

õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatusa ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

2.7. I Kursus (10. klass)

Õppesisu	Õpitulemused
<p>TEOREETILISED TEADMISED ISESEISVAKS SPORTIMISEKS.</p>	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportlikust ettevalmistusest ja treeningust - sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamismeetodid kehalist koormust planeerida - kehaliste harjutuste mõju organismile - arstliku kontrolli ja enesekontroll. - mõõta pulsi- ja vererõhunäitajad puhkeseisundis, tööl ja taastumisprotsessis.
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - üldarendavaid harjutusi kõikidele lihasrühmadele - koordineerimisharjutusi - venitusharjutusi kõikidele lihasrühmadele - akrobaatika elemente.
<p>KERGEJÕUSTIK</p>	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - harjutuspaika valida - harjutamise meetodikat ja valida koormuseid - jooksutempot määrata - võistluseelset soojendust teha - võistlustaktika määrata - ringteatejooksu, tõkkejooksu - kaugus-, kõrgus- ja kolmikhüppes erinevaid hüppetehnikaid - heitealade tehnikat - kergejõustikuvõistluste korraldamise põhimõtteid - kohtunikutööd

	<ul style="list-style-type: none"> - kergejõustikualade võistlusmäärustikku.
SPORTMÄNGUD	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli tehnika elemente - mängida põhisportmänge - võistlusmäärusi ja kohtuniku tegevust. - mängida mittepõhisportmänge – saalihoki, pesapalli frisbee ja sulgpalli.
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kasutada erinevaid suusaviise erinevates maastikutingimustes - suusavarustust hooldada, - toituda ja anda esmaabi suusamatkal. Määrata koormus suusatamisel - kasutada erinevaid uisuviise ja pöördeid.
UJUMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erinevaid ujumisstiile - erinevaid veemänge - veeohutust ja anda esmaabi hädasolijale.
ORIENTEERUMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaardi järgi orienteeruda - lugeda kaarti - erinevaid maastikumänge.

2.7.1. II Kursus

Õppesisu	Õpitulemused
TEOREETILISED TEADMISED ISESEISVAKS SPORTIMISEKS.	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportlikust ettevalmistusest ja treeningust - sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamismeetodid - kehalist koormust planeerida - kehaliste harjutuste mõju organismile - arstliku kontrolli ja enesekontroll - mõõta pulsi- ja vererõhunäitajad puhkeseisundis, tööl ja taastumisprotsessis.

VÕIMLEMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - üldarendavaid harjutusi kõikidele lihasrühmadele - koordineerimisharjutusi - venitusharjutusi kõikidele lihasrühmadele - akrobaatika elemente.
KERGEJÕUSTIK	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - harjutuspaika valida -harjutamise metoodikat ja valida koormuseid. Jooksutempo määrata - võistluseelset soojendust teha - võistlustaktika määrata - ringteatejooksu, tõkkejooksu - kaugus-, kõrgus- ja kolmikhüppes erinevaid hüppetehnikaid - heitealade tehnikat - kergejõustikuvõistluste korraldamise põhimõtteid - kohtunikutööd - kergejõustikualade võistlusmäärustikku.
SPORTMÄNGUD	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli tehnika elemente - mängida põhisportmänge - võistlusmäärusi ja kohtuniku tegevust. - mängida mittepõhisportmänge – saalihoki, pesapalli, frisbee ja sulgpalli.
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kasutada erinevaid suusaviise erinevates maastikutingimustes - suusavarustust hooldada - toituda ja anda esmaabi suusamatkal - määrata koormust suusatamisel - kasutada erinevaid uisuviise ja pöördeid
UJUMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erinevaid ujumisstiile

	<ul style="list-style-type: none"> - erinevaid veemänge - veeohutust ja anda esmaabi hädasolijale.
ORIENTEERUMINE	Õpilane teab/oskab: <ul style="list-style-type: none"> - kaardi järgi orienteeruda - lugeda kaarti - erinevaid maastikumänge.

2.8. I Kursus (11. Klass)

Õppesisu	Õpitulemused
TEOREETILISED TEADMISED ISE-SEISVAKS SPORTIMISEKS.	Õpilane teab/oskab: <ul style="list-style-type: none"> - sportlikust ettevalmistusest ja treeningust - sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamise meetodid - kehalist koormust planeerida - kehaliste harjutuste mõju organismile - arstliku kontrolli ja enesekontroll - mõõta pulsi- ja vererõhunäitajad puhkeseisundis, tööl ja taastumisprotsessis.
VÕIMLEMINE	Õpilane teab/oskab: <ul style="list-style-type: none"> - üldarendavaid harjutusi kõikidele lihasrühmadele - koordineerimisharjutusi - venitusharjutusi kõikidele lihasrühmadele - akrobaatika elemente.
KERGEJÕUSTIK	Õpilane teab/oskab: <ul style="list-style-type: none"> - harjutuspaika valida - harjutamise meetodikat ja valida koormuseid - jooksutempot määrata - võistluseelset soojendust teha - võistlustaktika määrata - ringteatejooksu, tõkkejooksu - kaugus-, kõrgus- ja kolmikhüppes erinevaid hüppe- tehnikaid

	<ul style="list-style-type: none"> - heitealade tehnikat - kergejõustikuvõistluste korraldamise põhimõtteid - kohtunikutööd - kergejõustikualade võistlusmäärustikku.
SPORTMÄNGUD	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli tehnika elemente - mängida põhisportmänge - võistlusmäärusi ja kohtuniku tegevust - mängida mitte põhisportmänge – saalihoki, pesapalli, frisbee ja sulgpalli.
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kasutada erinevaid suusaviise erinevates maastikutingimustes - suusavarustust hooldada - toituda ja anda esmaabi suusamatkal - määrata koormust suusatamisel - kasutada erinevaid uisuviise ja pöördeid.
UJUMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erinevaid ujumisstiile - erinevaid veemänge - veeohutust ja anda esmaabi hädasolijale.
ORIENTEERUMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaardi järgi orienteeruda - lugeda kaarti - erinevaid maastikumänge.

2.8.1. II Kursus

Õppesisu	Õpitulemused
TEOREETILISED TEADMISED ISE-SEISVAKS SPORTIMISEKS.	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportlikust ettevalmistusest ja treeningust - sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamise meetodid - kehalist koormust planeerida

	<ul style="list-style-type: none"> - kehaliste harjutuste mõju organismile - arstliku kontrolli ja enesekontroll - mõõta pulsi- ja vererõhunäitajad puhkeseisundis, tööl ja taastumisprotsessis.
VÕIMLEMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - üldarendavaid harjutusi kõikidele lihasrühmadele - koordineerimisharjutusi - venitusharjutusi kõikidele lihasrühmadele - akrobaatika elemente
KERGEJÕUSTIK	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - harjutuspaika valida - harjutamise meetodikat ja valida koormuseid - jooksutempot määrata - võistluseelset soojendust teha - võistlustaktika määrata - ringteatejooksu, tõkkejooksu - kaugus-, kõrgus- ja kolmikhüppes erinevaid hüppe- tehnikaid - heitealade tehnikat - kergejõustikuvõistluste korraldamise põhimõtteid - kohtunikutööd - kergejõustikualade võistlusmäärustikku.
SPORTMÄNGUD	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli tehnika elemente - mängida põhisportmänge - võistlusmäärusi ja kohtuniku tegevust. - mängida mitte põhisportmänge – saalihoki, pesa- palli, frisbee ja sulgpalli.
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kasutada erinevaid suusaviise erinevates maas- tikutingimustes - suusavarustust hooldada - toituda ja anda esmaabi suusamatkal. Määrata

	koormust suusatamisel - kasutada erinevaid uisuviise ja pöördeid
UJUMINE	Õpilane teab/oskab: - erinevaid ujumisstiile - erinevaid veemänge - veeohutust ja anda esmaabi hädasolijale.
ORIENTEERUMINE	Õpilane teab/oskab: - kaardi järgi orienteeruda - lugeda kaarti - erinevaid maastikumänge.

2.9. I Kursus (12. Klass)

Teema	Õpitulemused
TEOREETILISED TEADMISED ISE-SEISVAKS SPORTIMISEKS.	Õpilane teab/oskab: - sportlikust ettevalmistusest ja treeningust - sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamismeetodid - kehalist koormust planeerida - kehaliste harjutuste mõju organismile - arstliku kontrolli ja enesekontroll - mõõta pulsi- ja vererõhunäitajad puhkeseisundis, tööl ja taastumisprotsessis.
VÕIMLEMINE	Õpilane teab/oskab: - üldarendavaid harjutusi kõikidele lihasrühmadele - koordineerimisharjutusi - venitusharjutusi kõikidele lihasrühmadele - akrobaatika elemente
	Õpilane teab/oskab: - harjutuspaika valida - harjutamise metoodikat ja valida koormuseid - jooksutempot määrata - võistluseelset soojendust teha - võistlustaktika määrata

KERGEJÕUSTIK	<ul style="list-style-type: none"> - ringteatejooksu, tõkkejooksu - kaugus-, kõrgus- ja kolmikhüppes erinevaid hüppe- tehnikaid - heitealade tehnikat - kergejõustikuvõistluste korraldamise põhimõtteid - kohtunikutööd - kergejõustikualade võistlusmäärustikku.
SPORTMÄNGUD	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - korvpalli, võrkpalli ja jalgpalli tehnika elemente - mängida põhisportmänge - võistlusmäärusi ja kohtuniku tegevust - mängida mitte põhisportmänge – saalihoki, pesa- palli, frisbee ja sulgpalli.
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kasutada erinevaid suusaviise erinevates maastiku-tingimustes. - suusavarustust hooldada, - toituda ja anda esmaabi suusamatkal - määrata koormust suusatamisel - kasutada erinevaid uisuviise ja pöördeid.
UJUMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erinevaid ujumisstiile - erinevaid veemänge - veeohutust ja anda esmaabi hädasolijale.
ORIENTEERUMINE	<p>Õpilane teab/oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaardi järgi orienteeruda - lugeda kaarti - erinevaid maastikumänge.

2.9.1. II Kursus- valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

2.9.1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikkursuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab kehalise vormisoleku tähtsust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
2. täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
3. analüüsib oma kehalise võimekuse taset ning liigub/spordib teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks;
4. arendab koostööoskusi kaaslastega.

2.9.1.2. Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku ja kehalise töövõime arendamisele ning motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut ning loovad aluse elukestvatele liikumisharrastusele.

2.9.1.3. Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

1. valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ning tunneb nende arendamise võimalusi;
2. analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
3. parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
4. kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
5. teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
6. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
7. osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde.

2.9.1.4. Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.

Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste

harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, *stretching* jms) ja harjutamise metoodika.

Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuse kohustuslikel kursustel õpitud spordialade ja liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul vähemalt kahe spordiala harrastamine.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollikatsed (vastupidavus-, jõu- ja painduvuskatsed) ning enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel.