

## **Ainevaldkond “KEHALINE KASVATUS”**

### **Valdkonnapädevus**

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õppijates liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

### **Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:**

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja –kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervsliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

### **Valdkonnasise ja -ülese lõimingu rakendamine**

Matemaatika – tulemuste mõõtmine, arvutamine, loendamine, loogiline mõtlemine jms.

Eesti keel – erialane sõnavara, mõisted, lugemisoskus, teksti mõistmine.

Bioloogia – anatoomia, füsioloogia, loodus.

Muusika - rütmi tajumine, muusika kui häälestaja, emotsiooni looja.

Ajalugu – spordialade ajalugu, kultuuri- ja spordiüritused.

Ühiskond - avalikus ruumis käitumine, reeglid, looduse hoidmine.

Tehnoloogia - digipädevus.

## Üldpädevuste arengu toetamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus - loodusliikumine; tunniväline tegevus; rollimängud; liikumise ja kultuuri traditsioonid; liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus - paaris- ja rühmaülesanded; ühtsete eesmärkide saavutamine; erinevad rollid rühmas; enesekontroll; algatusvõime; toetav hoiak; vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus - minapildi ja identiteedi väljakujunemine; eelhindamine ja eneseanalüüs; grupidööd (meeskonnatöö); eneserefleksioon ja refleksioon teistega;

Õpipädevus - eesmärgistamine; erinevate õpistrateegiate kasutamine; tegevuse mõtestamine; õppimine erinevate meetodite kaudu - üksi, kaaslasega, grupis.

Suhtluspädevus - koostööle suunatud ülesanded; suhtleb kaaslastega; eesmärkide püstitamine; tagasiside; analüüs.

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks.

Ettevõtlikkuspädevus - uute ideede loomine ja ellu viimine.

Digipädevus - kehalise aktiivsuse mõõtmine; erineva harjutusvara rakendused; teabe otsimine.

## Läbivate teemade käsitlemine

Tervis ja ohutus – ohutust ja turvalisust käsitletakse vastavalt tegeldavale spordialale.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – erinevate elukutsete tutvustus. Ametid, mis nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest.

Keskkond ja jätkusuutlik areng – vaba aja ja loodusliikumisega seotud teemad. Tunnid looduses erinevates keskkondades. Ka väljaspool kooli territooriumi toimuvate tundide puhul ümbritseva keskkonna hoidmise olulisus.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - meeskonnatöös osalemine. Võimalus kogeda nii liidri kui meeskonnaliikme rolli. Erinevate spordialade teadmised võimaldavad anda õpilastele suurema vastutuse tunniväliste spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.

Kultuuriline identiteet – erinevate spordialade käsitlemine. Õppijate teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osalejana, vabatahtlikuna kui ka pealtvaatajana.

Teabekeskond – õpilaste suunamine info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.

## **Hindamine ja selle erisused**

Kursuse jooksul toimub hindamine protsentuaalselt ja mitteeristavalt (arvestatud / mittearvestatud).

## **Õppekeskkond ja selle erisused**

Liikumisoskusi omandatakse väga erinevate liikumistegevuste kaudu. Nii õpetaja kui ka õppija viibivad tunnis pidevalt muutavas keskkonnas. Õpet korraldatakse ka väljaspool kooli ruume ja territooriumi.

## **Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht**

Ainevaldkonna õppeaine on kehaline kasvatus (5 kursust).

## LIIKUMISÕPETUSE 1.-5. kursus

Õppekorraldus	1-2 õppetundi nädalas. Kokku 21 tundi.
---------------	--

### Kursuste kirjeldus

Üks kursus koosneb kuueteistkümnest kontakttunnist ja viiest iseseisvast tunnist. Kursuse jooksul tutvutakse erinevate spordialade ja sportmängudega, kus omandatakse antud tegevuste baasoskused –ja teadmised. Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele. Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevustesse, arvestades nende seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades. Õpilasel tuleb planeerida oma aktiivseid tegevusi ning analüüsida enda aktiivsust ja liikumisharjumusi liikumispäevikus.

### 1. kursus

#### Õpitulemused

- Tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.
- Oskab etteantud orienteerumisviisi kasutades läbida rada.
- Õpilane saab ülevaate enda kehalisest töövõimest NATO testi põhjal.
- Käsitseb vahendeid erinevates liikumistegevustes ja spordialades.
- Arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordialasid ja liikumisviise.
- Omandab teadmised ja praktilised oskused jõutreeningu põhialustes.
- Tunneb rõõmu veekeskkonna mitmekesistest võimalustest, tajub ja väärtustab oma seotust avalikus ruumis teiste inimestega.
- Mõistab vastutust hoida iseenda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise ja liikumise kaudu.
- Iseenda aktiivsete tegevuste eesmärgistamine ja liikumisaktiivsuse analüüsimine.

#### Õppesisu

- Kehalise töövõime ülevaade NATO testi põhjal.
- Orienteerumine: nutiorienteerumine, suundorienteerumine, vabaorienteerumine.
- Erinevad sport- ja liikumismängud: korvpall, võrkpall, jalgpall, pesapall, frisbee, *flag football*, ragbi, lipumäng, saalihoki, käsipall.
- Erinevad jõutreeningud

- Veekeskkonna mitmekesiste võimaluste kasutamine.
- Iseseisvalt enda kehaliste võimete arendamine.
- Iseenda liikumisaktiivsuse planeerimine ja analüüsimine.

## **2. kursus**

### **Õpitulemused**

- Mängib sportmänge reeglite järgi, oskab teha kaaslastega koostööd ning järgib ausa mängu põhimõtteid.
- On leidnud endale meeldiva talispordiala ja omab antud spordialal baasoskusi.
- Baasoskused ja –teadmised golfis.
- Oskab planeerida ja analüüsida iseenda liikumisharjumusi, anda hinnang oma tervisele ja liikumisaktiivsusele.
- Ülevaade oma kehalise töövõime arengust, analüüsib tervisega seotud ja kaitseväärt testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeningutega ja sellele hinnangu andmine.
- Tegutsemine vabatahtlikuna spordiüritusel või -võistlusel, mõistab antud ürituste ja võistluste traditsioonide rolli kultuuris.

### **Õppesisu**

- Erinevad sport- ja liikumismängud.
- Mäesuusk, lumelaud või murdmaasuusk.
- Ülevaade golfist.
- Kehalise töövõime areng NATO testi põhjal.
- Erinevate jõutreeningute kasutamine eesmärkide saavutamiseks
- Iseenda aktiivsuse planeerimine ja liikumisaktiivsuse analüüsimine.
- Tegutsemine vabatahtlikuna spordiüritusel.

## **3. kursus**

### **Õpitulemused**

- Tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.
- Oskab etteantud orienteerumisviisi kasutades etteantud rada läbida.
- Õpilane saab ülevaate enda kehalisest töövõimest NATO testi põhjal.

- Käsitseb vahendeid erinevates liikumistegevustes ja spordialades.
- Arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordialasid ja liikumisviise.
- Omandab teadmised ja praktilised oskused jõutreeningu põhialustes.
- Mõistab vastutust hoida iseenda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise ja liikumise kaudu.
- Iseenda aktiivsete tegevuste eesmärgistamine ja liikumisaktiivsuse analüüsimine.

## Õppesisu

- Orienteerumine
- Kehalise töövõime ülevaade NATO testi põhjal.
- Erinevad sport- ja liikumismängud.
- Jõutreening
- Iseseisvalt enda kehaliste võimete arendamine.
- Iseenda liikumisaktiivsuse planeerimine ja analüüsimine.

## 4. kursus

### Õpitulemused

- Mängib sportmänge reeglite järgi, oskab teha kaaslastega koostööd ning järgib ausa mängu põhimõtteid.
- Omab uisutamises algteadmisi ja –oskusi uiskudel edasiliikumiseks/on leidnud endale meeldiva talispordiala ja omab antud spordialal baasoskusi.
- Omad baasoskusi ja –teadmisi rannajalgpallis.
- Oskab mängida sulgpalli paaris- ja üksikmängu reeglite järgi.
- Tunneb rõõmu veekeskkonna mitmekesisest võimalustest, tajub ja väärtustab oma seotust avalikus ruumis teiste inimestega.
- Oskab planeerida ja analüüsida iseenda liikumisharjumusi, anda hinnang oma tervisele ja liikumisaktiivsusele.
- Ülevaade oma kehalise töövõime arengust, analüüsib tervisega seotud ja kaitseväärtuste testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeningutega ja sellele hinnangu andmine.
- Tegutsemine vabatahtlikuna spordiüritusel või -võistlusel, mõistab antud ürituste ja võistluste traditsioonide rolli kultuuris.

## Õppesisu

- Erinevad sport- ja liikumismängud.
- Uisutamine/mäesuusk, lumelaud, murdmaasuusk.
- Kehaliste võimete arendamine.
- Veekeskkonna mitmekesiste võimaluste kasutamine.
- Kehalise töövõime areng NATO testi põhjal.
- Iseenda aktiivsuse planeerimine ja liikumisaktiivsuse analüüsimine.
- Tegutsemine vabatahtlikuna spordiüritusel.

## 5. kursus

### Õpitulemused

- Mängib sportmänge reeglite järgi, oskab kaaslastega koostööd teha ning järgib ausa mängu põhimõtteid.
- Hindab ja arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes testide tulemustest ja treenimisvõimalustest.
- Tunneb rõõmu veekeskkonna mitmekesistest võimalustest, tajub ja väärtustab oma seotust avalikus ruumis teiste inimestega.
- On leidnud endale meeldiva talispordiala ja antud spordialal baasoskusi.
- Mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise ja liikumise kaudu.
- Tunneb erinevaid treenimisvõimalusi ja –meetodeid, planeerib ning analüüsib enda liikumisaktiivsust ja –harjumusi.
- Kogemus osaleda rahvaspordiüritusel ning mõistab antud ürituste traditsioonide rolli kultuuris.

## Õppesisu

- Erinevad sport- ja liikumismängud.
- Kehalise võimekuse testid.
- Veekeskkonna mitmekesiste võimaluste kasutamine.
- Mäesuusk, lumelaud või murdmaasuusk
- Iseseisvalt enda kehaliste võimete arendamine
- Erinevate jõutreeningute kasutamine eesmärkide saavutamiseks

- Iseenda aktiivsuse planeerimine ja liikumisaktiivsuse analüüsimine.
- Osalemine rahvaspordiüritusel.