

AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

Pädevused

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 ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Gümnaasiumi lõpetaja :

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest ning sportimisest;
- 2) omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise ning tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub ning 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 ning 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.

Ainevaldkonna õppeained, kohustuslikud ja valikkursused

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 ning sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana, soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ja neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatuses õppekorraldus toetab õpilase kehalist ning liigutuslikku, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Üldpädevuste kujundamine

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, kõlblise 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 ja 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 kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus 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 eesmärgid ja valida tundides õpitud alade ning 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 ning 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 eesmärgid, 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.

Lõiming

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 ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel ning sportimisel. Kehalise kasvatus 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 ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, 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.

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 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 harrastavate 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, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teema " Teabekeskond " kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks ning 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 õpilaste 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 ja valikkursuste ning tunnivälise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse 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.

Kehaline kasvatus

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses õpetusega 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 ning sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 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 ning 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 ajaloo, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

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 huvitegevuseks;
- 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 õppemethodikat, sh. aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

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 ning soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja 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.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdluse 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 liigutusoskute hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset, kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuste soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalise võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist. Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis - /sporditeemalise ettekande ja /või kehalise kasvatus õpimapi koostamist/esitamist. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töösisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasa töötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostöö oskused jms). Kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine). 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 kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamisevormid.

10 - 12 kl. õpilaste hindamisel lähtutakse Pärnu Ühisgümnaasiumi hindamisejuhendist. Kursuste jooksul peab õpilane sooritama ettenähtud arvestuslikud testid, kusjuures arvestatakse õpilase tervislikku seisundit, individuaalseid iseärasusi, kehalist arengut, huvi ja aktiivsust tunnis. Iga kursuse alguses teavitatakse õpilasi: mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on kriteeriumid.

Hindamise kriteeriumid:

- 1) tegutsemisvalmidus ja töötamine tunnis, tahe ennast arendada
- 2) põhiliigutusvilumuste ja spordialade tehnikaelementide omandamine
- 3) õpitud mängude reeglite täitmine
- 4) kehaliste võimete arengutase lähtuvalt individuaalsest edasiminekest
- 5) õpetaja poolt koostatud testide, hindenõuete täitmine.
- 6) kehalise kasvatuses kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine
- 7) teoreetilised teadmised
- 8) üldine sportlik aktiivsus
- 9) oskus analüüsida enda ja kaaslaste tegutsemist
- 10) tervisekäitumine

Õpilased, kellele on füüsiline tegevus tervislikel põhjustel vastunäidustatud, viibivad kehalise kasvatuses tunnis ja omandavad sel perioodil õpitu teoreetiliselt. Kui õpilane on pikemat perioodi füüsilisest tegevusest vabastatud, siis tuleb tal sooritada kolm kirjalikku testi kursuse jooksul eelnevalt koos õpetajaga valitud teemal. Õpilane, kes on kursuse jooksul puudunud või pole tunnis osalenud, tuleb tunnid järgi teha selleks kehalise kasvatuses õpetajaga kokkulepitud ajal. Kui õpilane on puudunud põhjuseta 50% tundidest, hinnatakse kursus puudulikuks ja õpilane jääb täiendavale õppetööle. Täiendavale õppetööle jääb ka õpilane, kellel on jäänud sooritamata hinnatavad testid, sest ta pole kehalise kasvatuses õpetajaga kokkulepitud ajal neid järgi tegema tulnud.

Klass: 10. klass

Kursuse jrk, nimetus ja maht: 1, kergejõustik, võimlemine, sportmängud, 35 tundi

Õpitulemused

Kursuse lõpetamisel õpilane: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega, läbib järjest joostes 3km. Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe. Mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu, sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestmäng. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuke, odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustiku võistlusteks ja osalemine koolivõistlusel.

Jõu - , venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist - ja iluvõimlemise harjutuste lihtsutatud hindamine tunnis.

Korvpall. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Mees - mehe ja maa - ala kaitse. Korvpalli tehnika erinevad kombinatsioonid. Ründe - ja kaitsemängu taktika.

Klass: 10. klass

Kursuse jrk, nimetus ja maht: 2, kergejõustik, sportmängud, uisutamine, 35 tundi.

Õpitulemused

Kursuse lõpetamisel õpilane: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega pakkudelt, läbib järjest joostes 3km. Mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu, sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnikaelementidest. Läbib uisutades 2km distantsti, valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir - ja kestvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuke, odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustiku võistlusteks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Blokeerimine. Tehnika erinevad kombinatsioonid. Ründe - ja kaitsemängu taktika.

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

Klass: 11. klass

Kursuse jrk, nimetus ja maht: 3, kergejõustik, võimlemine, sportmängud, 35 tundi

Õpitulemused

Kursuse lõpetamisel õpilane: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega, läbib järjest joostes 3km. Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe. Mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu, sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir - ja kestvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuke, odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustiku võistlusteks ja osalemine koolivõistlusel.

Jõu - , venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist - ja iluvõimlemise harjutuste lihtsutatud hindamine tunnis.

Korvpall. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Mees - mehe ja maa - ala kaitse. Korvpalli tehnika erinevad kombinatsioonid. Ründe - ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus korvpallis.

Klass: 11. klass

Kursuse jrk, nimetus ja maht: 4, kergejõustik, sportmängud, uisutamine, 35 tundi.

Õpitulemused

Kursuse lõpetamisel õpilane: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega pakkudelt, läbib järjest joostes 3km. Mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu, sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnikaelementidest. Läbib uisutades 2km distantsti, valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir - ja kestavusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuke, odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustiku võistlusteks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Blokeerimine. Tehnika erinevad kombinatsioonid. Ründe - ja kaitsemängu taktika. Ründelöök. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus võrkpallis.

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamise vabakava õppimine. Uisutamisalased rahvaspordiüritused. Kohtuniku tegevus uisutamises.

Klass: 12. klass

Kursuse jrk, nimetus ja maht: 5, kergejõustik, võimlemine, sportmängud, 35 tundi

Õpitulemused

Kursuse lõpetamisel õpilane: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega, läbib järjest joostes 5km. Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüpe. Mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu, sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir - ja kestavusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuke, odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustiku võistlusteks ja osalemine koolivõistlusel.

Jõu - , venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga muusika saatel. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist - ja iluvõimlemise harjutuste lihtsutatud hindamine tunnis. Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees - mehe ja maa - ala kaitse. Korvpalli tehnika erinevad kombinatsioonid. Ründe - ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus korvpallis.

Klass: 12. klass

Kursuse jrk, nimetus ja maht:

Õpitulemused

Kursuse lõpetamisel õpilane:

Õppesisu