

**AINEKAVA**  
**KEHALINE KASVATUS**

## ÜLDOSA

### **Kehaline kasvatus üldhariduskoolis**

Kehaline kasvatus vahendusel omandab õpilane kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegevuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks tervise-treeninguks, arusaam, et **terve olek** (kehaline ja vaimne heaolu) sõltub regulaarsest ja eesmärgistatud tegelemisest kehaliste harjutustega. Kehalist aktiivsust väärtustavat suhtumist/käitumist toetab kehakultuuri (nii tervise- kui ka võitlusspordi) käsitlemine (ka ajaloolises aspektis) ühiskonna lahutamatu osana.

Kehalise kasvatus tundides ning tunni- ja koolivälises sporditöös on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ja tervist tugevdava treeningu alastele teadmistele õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslast ja seadusi/reegleid.

Kehalise kasvatus keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine.

Tundides õpitakse ennekõike niisuguseid harjutusi/spordialasid, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Järjekindla harjutamise käigus täiustuvad liigutusoskused ja paraneb kehatunnetus, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, graatsilisus ja kergus. Oluline koht kehalise kasvatus tundides on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel.

Liikumine/treenimine looduses ei toimu kehalise kasvatus tundides ainult tervist tugevdavatel (karastavad, pingeid maandavad) eesmärkidel. Õpilased saavad siin integreeritult omandada uusi teadmisi ja kogemusi, õppida loodust väärtustavat ja hoidvat, keskkonnateadlikku käitumist.

Koostöös kohaliku omavalitsusega seisab kool hea ujumisõpetuse korraldamise eest.

Kehalise kasvatus tundides saavad õpilased teavet ning kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast; käitumist ohuolukordades ja õnnetusjuhtumi korral. Hügieeninõuete järjekindel täitmine võimaldab vähendada terviseriske ja kujundada tervise seisukohalt olulisi harjutusi.

Kooli juhtkonnal ja õpetajatel lasub vastutus õpilassõbralike ja ohutute harjutuspaikade loomise/tagamise eest nii kehalise kasvatus tundide kui ka klassiväliste spordiürituste tarbeks.

Õpilastele tuleks võimaldada tunniväliseid (spordisektsioonid, huviringid või iseseisvalt) harjutamisvõimalusi, suunata õpilasi treeningrühmadesse ja klubidesse.

1.-3. klassis kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja liigutusi.

Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujunemise teenistuses.

4.-6. klassi lapsi iseloomustab suur liikumisaktiivsus. See on parim aeg kehaliste harjutuste tehnika

õppimiseks, samas on see ka tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemise aeg, kehaline kasvatus saab siin palju kaasa aidata. Õpilastele tutvustatakse spordieetika nõudeid: aus võistlus; vastase, kohtunike, vaatajate austamine; võistlusmäärustest kinnipidamine; spordirituaalide sooritamine; pealtvaatajate käitumine võistluste ajal.

7.-9. klassis innustatakse õpilasi sobivate õppemeetoditega oma kehalisi võimeid arendama ning meelisharrastustega tegelema, arvestades õpilaste huve ja eeldusi.

Gümnaasiumis on pearõhk iseseisva harjutamisoskuse kujundamisel ja meelisspordiala väljakujundamisel.

## PÕHIKOOLI AINEKAVA

### ÕPPE-EESMÄRGID

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- on terve ja hea rühiga;
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- omandab eluks vajalikud oskused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumused.

### Kehalise kasvatusena ainekava 1.-3. klassile

#### ÕPPE-TEGEVUS

- I kooliastmes õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäevaelu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Fundamentaalsed liikumised/liigutused kindel omandamine harjutamise teel loob aluse üldisele tegevuslikule meisterlikkusele, aga ka sportlike harjutuste/spordialade omandamisele. Õigete liigutusvõimete, aga ka hea rühi kujunemiseks on vaja, et õpilased omandaksid oma kehaasendi ja liigutuste kontrollimise oskuse.
- Alklassides luuakse esmane ettekujutus õigetest jooksu-, viske- ja lihtsamatest hüppeliigutustest. See on soodsaim iga osavuse (s.h liigutuskordatsioon), samuti reaktsiooni- ja liigutuste kiiruse (sageduse) arendamiseks ning ujumise õppimiseks. Õpilaste loovuse arengut saab toetada loovliikumise mitmesuguste võtetega.
- On tähtis, et õpilased omandaksid kehalise kasvatusena tundides tegutsemise ja käitumise oskused, harjuksid täitma ohutus- ning **hügieeninõudeid** kehaliste harjutustega tegelemisel. Õpilaste liikumissoovi ja -rõõmu tekkimiseks ning säilimiseks on olulised soodus õppekeskkond ja õpetaja tunnustus.

#### ÕPPE-SISU

VÕIMLEMINE: põhiasendid ja liikumised. Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused, harjutused vahenditega. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Rivi-, korraharjutused ja kujundliikumised. Tervitamine ravis. Rivistumine ühte viirgu, kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Harvenemine, koondumine, ümberrivistumine. Kõnd, kõnniharjutused. Erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja

muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Hüplemisharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsioonihüplemised. Hüplemine hüpitsa ja hoonööriga; ronimine, roomamine, ripped, segarippped, toengud, segatoengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine. Akrobaatilised harjutused. Veeremine ja veered. Tired ette. Poolspagaat. Turiseis. Kaarsild selililamangust (abistamisega). Tasakaaluharjutused.

**RÜTMIKA JA LIIKUMINE.** Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel.

Liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud. Tantsu- ja laulumängud. Tantsud ja tantsusammud. Kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid.

Rütmi analüüs (loodusrütmid), mänguline näide :”Kella tiksumine”

Inimese rütm (rütm igapäevases elus), mänguline näide: kiikumine, ketramine, saagimine .

Rütmika harjutused. Rütmide tekitamine oma kehaga: käte plaksud, jalarõhud, nende omavahelised kombinatsioonid. Kasutada erinevaid kehaasendeid. Tähelepanumängud.

Rütmikat kasutada kehalise kasvatuse tundides **soovituslikult** siseveerandil

(nn.võimlemisveerandil) kolme kooliaasta jooksul.

**JOOKS, JOOKSUHARJUTUSED.** Õige jooksuasend ja -liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Süstikjooks (pidurdusjooks).

**HÜPPED, HÜPPEHARJUTUSED.** Sügavushüpped. Hoojooksult hüpped. Takistustest ülehüpped. Paigalt kaugushüpe.

**VISKED, VISKEHARJUTUSED.** Pallikäsitsemisharjutused. Palli hoie, viskeliigutus, püüdmine, veeretamine, põrgatamine. Palli veeretamine ja vedamine jalaga. Märki-ja kaugusvisked.

Liikumismängud ja sportmängudeks ettevalmistavad mängud.

**SUUSATAMINE.** Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalalendis. Uisusamm kergel laskumisel ja lauskmaal..

**UJUMISE ALGÕPETUS** (24 tundi, võimalusel läbi ühe kooliaasta 1 tund kolmest nädalas).

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Ujumaõpetamise faasid:

Veega kohanemine, sukeldumine (veekartuse ületamine, veetakistuse ja kandejõu tunnetamine, vette väljahingamine)

Veepinnal lamamine (ujuvus). Vee kandejõu kasutamine, veeshorizontaalasendiomandamine, ujuvasendist püsti tõusmine,

Veepinnal libisemine

Esimesed ujumisliigutused ( koer, koerakrool, aeglane seliliujumine(jalgade ja kätetöö, hingamine, terviklik sooritus)

## ÕPITULEMUSED

3. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida .
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritada hüplemisharjutusi hü pitsaga;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujuda.

3. klassi lõpetaja suudab:

- suusatada 2 km;
- joosta rahulikus tempos 3-4 min.

## Kehalise kasvatuse ainekava 4.-6. klassile

### ÕPPETEGEVUS

II kooliastme õpilasi iseloomustab tahe liikuda ja õppida, kogeda erinevaid tegevusi ja harjutusi. See on parim aeg mootorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks), aga ka kehalise võimekuse (osavus, kiirus, üldine vastupidavus) arendamiseks. Liigutusoskuste kontrollharjutused ja kehaliste võimete testid, mis pakuvad õppimise tulemuslikkuse kohta väärtuslikku infot nii õpilasele kui ka õpetajale, peaksid näitama edasise tegevuse suunda. Kehalise ja motoorse arengu seisukohalt on väga tähtis õpilaste endi aktiivsus - oma oskuste-võimete taseme teadmine ja soov end arendada loovad eeldused regulaarsele harjutamisele/treenimisele. Kehalise kasvatuse õpetaja peaks õpilasi sportima innustama, neid vastavate teadmiste-oskustega varustama.

II kooliastmes suunatakse ning toetatakse õpilaste tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus jne ) kujunemist. Õpilased peavad teadma ausa mängu (*fair play*) põhimõtteid, spordieetika nõudeid ja neid järgima.

## ÕPPEISISU

VÕIMLEMINE. Põhiasendid ja liikumised. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Jõu- ja venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lühikesed harjutustekombinatsioonid. Riviharjutused, kujundliikumised. Loendamine. Pöörded. Ümberrivistumine viirust ja kolonnist. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega. Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine. Mitmesugused kõnni-, jooku- ja hüplemisharjutuste seosed. Vabahüpped ühe jala tõukelt. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes. T: hüpitsa ringitamine ja kaheksa. Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Riistastiku kandmine. P: käte kõverdamine toenglamangus ja rippes; T: käte kõverdamine rippptoengus. Ronimine. Kandmine ranneseongus ja seljas. P: harjutused madalal kangil. Harjutused paralleelsetel rööbaspuudel. P: hooglemine rööbaspuudel toengus, harkiste ja mahahüpe.

AKROBAATIKA. Kaarsild selili lamangust. Hüppetirel ette. Tirel taha. Kätelseis (abistamisega). Tiritamm. Tasakaal. Kõnni- ja hüplemisharjutused, tantsusammud ja takistuste ületamine poomil. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe toengkägarasse vahendile. Sirutusmahahüpe. Harkhüpe.

RÜTMIKA. Põhivõimlemine rütmivahenditega ja muusika saatel. Rütmiimprovisatsioonid. Liikumisimprovisatsioonid. Koordinatsiooni-harjutused. Tantsu- ja laulumängud. Tants ja tantsusammud. Algteadmised tantsukultuurist. Seltskonnatantsude põhissammud. Aeroobika põhissammud ja kombinatsioonid.

KERGEJÕUSTIK. Jook. Jooks erinevatest lähteasenditest. Soojendusharjutused. Määrustepärane pendelteatejook. Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. Hüpped. Kaugushüpe (sammhüpe). Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Hoojooksu mõõtmine. Visked. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Kuulitõuget tutvustavad harjutused topispalliga. Õpitud alade võistlusmäärused.

SPORTMÄNGUD. **Jalgpall.** Paigaloleva palli söötmine ja löömine. Veereva palli peatamine. Löökpöia siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. **Korvpall.** Kehaasend ja liikumistehnika. Palli hoie. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked paigalt ja liikumiselt. Algteadmised individuaalsest kaitsemängust. Minikorvpall. Võistlusmäärused.

SUUSATAMINE. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ja keppide tõuketa uisusammsõiduviis. Uisusammpööre. Ebatasasuste ületamine. Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega. Ohutusnõuded. Võistlusmäärused. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine.

## ÕPITULEMUSED

6. klassi lõpetaja teab:

- õpitud spordialade oskussõnu;

- ohutus- ja hügieeninõudeid;
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest.

6. klassi lõpetaja oskab:

- jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid;
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel;
- valida liikumiskiirust;
- osaleda pendelteatejosus
- sooritada palliviset paigalt;
- suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
- kasutada lihtsamaid esmaabi võtteid enese abistamiseks

6. klassi lõpetaja suudab:

- joosta jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km;
- hüpelda hübitsaga 1-1,5 min. sobivas tempos;
- ujuda 25 m.

## **Ainekava 7.-9. klassile**

### **ÕPPETEGEVUSED**

III kooliastmes on vaja õpilasi innustada oma kehalisi võimeid arendama ja liigutusoskusi täiustama. Murdeea kasvuhüpe võib põhjustada häireid liigutuste koordineerimisel. Motoorsete testide tulemused ja nende dünaamika aitavad õpilastel oma kasvamis-arenemist jälgida, oskusi- võimeid kaaslaste omadega võrrelda. Õpetaja kohuseks on kehaliste harjutuste otstarbeka valiku ja sobiva töökorraldusega toetada õpilaste positiivse enesehinnangu kujunemist, aidata murdeelistel ületada (võimalikke) konflikte oma kehalise mina ja kaaslastega.

Iseseisvale harjutamisele loovad aluse kehalise kasvatuse tundides omandatud oskused ja teadmised. Sportliku tegevuse ohutuse tagamise huvides on vajalik enesejulgendamise ja kaaslaste abistamise võtete (kindlasti ka kaaslaste austamise) õppimine. Regulaarne tegelemine kehaliste harjutustega annab õpilasele oma liigutuste kontrollimise, tegevuste analüüsi ja emotsioonide valitsemise oskused.

## ÕPPEISISU

VÕIMLEMINE. Põhiasendid ja liikumised. Oskussõnade tundmine ja kasutamine. Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid. Riviharjutused. Kujundliikumised. Ümberpööre sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Ronimine köiel. Ronimine jalgade abita. Kandmine: tuletõrjevõte T: erikõrgusega rööbaspuud. Hooga tireltõus. P: rööbaspuud. Künarvarstoengust hoogtõus harkistesse ja toengusse. Õlgadel seis, trel ette harkistesse. Toengus hooglemiselt mahahüpe tahahoolt. P: madal kang - käärhöör ette; kõrge kang - tireltõus rippest (abistamisega).

AKROBAATIKA. Ratas kõrvale. Kolmiktrel. Kätelseis. P: kätelseisust trel ette. Hoojooksult hüppetrel. T: tasakaal. Tasakaaluharjutustest kombinatsioonide koostamine. Toenghüpped. Kägarhüpe, nurkhüpe külghoojooksult. T: harjutused vahenditega. Iluvõimlemise harjutused palli ja rõngaga. Aeroobika kombinatsiooni koostamine.

RÜTMIKA JA TANTS. Harjutuskomplekside koostamine ning esitamine. Teadmised tantsukultuurist ja kommetest. Seltskonnatantsude põhisammude täiustamine. Vals, perekonnavals.

KERGEJÕUSTIK. Soojendus. Ohutustehnika ja võistlusmäärused. Jooksud. Madallähe. Kurvijooksu tehnika. Täpsusjooksud. Tõkkejooks. Ringteatejooks. Hüpped. Kaugus- ja kõrgushüppe hoojooksu määramine. Kolmikhüppe tutvustamine. Visked, tõuked, heited. Pallivise hoojooksult. Heitealade tutvustamine. P: kuulitõuge paigalt ja hooga.

SPORTMÄNGUD. **Võrkpall**. Liikumisviisid ja asendid. Söödud ja pallingud. P: Ründelöök. Mängutaktika. Võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglitega. **Korvpall**. Petteliigutused. Söötmine ja püüdmine liikumiselt. Kaitsemäng. Lihtsamad koostöövormid. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. P: hüppevise. T: ühe käega ülaltvise tugiasendist. Võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglitega.

SUUSATAMINE. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlustel. Suuskade hooldamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis. Libisamm tõusuviis. Sahkpööre. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Triivpidurdus. Poolsahkparalleelpööre. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine.

UJUMINE. Tervikõpetus, krooliujumine, seliliujumine. Lihtsustatud pöörde õppimine, 50 m. läbimine ajale koos pöördega, stardihüpe kasutamine. Vastupidavusujumine, teateujumised, reeglite tutvustamine.

ORIENTEERUMINE. Kaart ja kompass. Plaani lugemine. Kaardil orienteerimine. Kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine, lihtsama tee valik. Orienteerumistehnika.

## ÕPITULEMUSED

Põhikooli lõpetaja teab:

- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu;
- olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest.

Põhikooli lõpetaja oskab:

- arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;
- iseseisvalt võimelda, koostada harjutuste kombinatsioone;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ning teisi õpitud spordimänge lihtsustatud reeglite järgi;
- läbida orienteerumise õpperada;
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- kasutada enesekontrollivõtteid;
- esmaabi anda;

Põhikooli lõpetaja suudab:

- joosta ja suusatada ühtlases tempos T: 2-3 km. P: 4-5 km.;
- P: ronida 3 m kõiel, sooritada tireltõusu.

## **GÜMNAASIUMI AINEKAVA**

### **Kehaline kasvatus gümnaasiumis**

Gümnaasiumi ainekavasse kuuluvad põhispordialad (kokku vähemalt 35 tundi õppeaastas): võimlemine, kergejõustik, sportmängud, orienteerumine, suusatamine.

Lähtudes kohalikest tingimustest, traditsioonidest ja spordiala harrastamise võimalustest, võib õpetada ka teisi spordialasid. Gümnaasiumi kehalise kasvatusena on kehaliste võimete arendamisel ja iseseisva harjutamise oskuste kujundamisel. Erilist tähelepanu tuleb pöörata noormeeste kehaliste võimete treenimisele, valmistades neid ette riigikaitseks.

### **ÕPPE-EESMÄRGID**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- omandab aktiivse eluhoiaku ja tervislikud eluviisid;
- kujuneb teadlikuks kehakultuuriharrastajaks;
- õpib tundma ja kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat;
- omandab igapäevaeluks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, elementaarsed enesekaitsevõtted, esmaabi- ja enesekontrollivõtted, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil);
- käsitab kehakultuuri ja sporti kultuuri osana.

### **ÕPPE-TEGEVUS**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena tundides täiustatakse kehaliste harjutuste sooritamise oskust, rõhutatakse soolisi iseärasusi – naiselikku plastilisust ja graatsiat ning mehelikku tugevust ja vastupidavust. Õpilased omandavad iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke täiendavaid teadmisi. Kehakultuuri vaadeldakse kultuuri ühe valdkonnana, süvendatakse arusaamu tervislikust eluviisist, rõhutatakse liikumise ja kehaliste harjutuste regulaarse ja elukestva kasutamise vajadust. Koolis saadud spordiürituste organiseerimise kogemused võimaldavad süvendada huvi võistlusspordi vastu, laiendada õpilaste vaba aja harrastuste ringi. Huvi oma kehalise ja motoorse arengu taseme vastu ning oskus seda jälgida ja analüüsida võimaldab õpilastel teadlikult kavandada-korraldada oma tervisetreeningut, parandada sihipäraselt oma kehalist võimekust ka pärast gümnaasiumi lõpetamist.

### **ÕPPESISU**

TEOREETILISED TEADMISED ISESEISVAKS SPORTIMISEKS. Sportlik ettevalmistus ja treening. Sportliku treeningu põhimõtted, harjutamismeetodid. Kehaliste koormuste planeerimine,

harjutamise maht ning intensiivsus. Iseseisvaks sportimiseks vajalikud teadmised erinevatel rahvaspordialadel. Kehaliste harjutuste mõju organismile. Arstlik kontroll ja enesekontroll. Pulsi- ja vererõhunäitajad puhkeseisundis, tööl ja taastumisprotsessis. Kehakultuur ja sport ühiskonnas. Rahvusvahelised ja kohalikud võistlused. Tuntud tippsportlased.

**VÕIMLEMINE. P:** Koordinatsiooniharjutuste, võimlemiskomplekside ja lühikeste kavade koostamine ja esitamine. Rakendus-, riist- ja atleetvõimlemine. Akrobaatika. Naisvõimlemine. Aeroobika. Tantsuline võimlemine. Liikumisimprovisatsioonid.

**KERGEJÕUSTIK.** Jooks. Harjutuspaiga valik. Harjutamise meetodika, koormused. Jooksutempo määramine. Võistluseelne soojendus. Võistlustaktika. Erinevate distantside jooksmine. Hüpped. Hüppetehnika täiustamine ja kehaliste võimete arendamine. Heited. Heitealade tutvustamine, valitud heitealade tehnika täiustamine. Koolisestest kergejõustikuvõistluste planeerimine, korraldamine, osavõtt, kohtunikutegevus.

**SPORTMÄNGUD.** Valitud sportmängude tehnika ja taktika täiustamine. Võistlusmäärused ja kohtuniku tegevus. Tutvumine erinevate ainekavaväliste sportmängudega.

**SUUSATAMINE.** Suusatamistehnika erinevates maastikutingimustes. Vajalikud teadmised iseseisvaks harjutamiseks. Harjutamisplaan ja -meetodika. Varustus, toitumine ja esmaabi suusamatkal. Koormuste määramise võimalused.

**ORIENTEERUMINE.** Harjutamismetoodika, võistlustaktika. Kaardilugemine. Rajaläbimise analüüs.

**ENESEKAITSE.** Hädakaitse, hädaseisund. Konfliktsituatsiooni lahendamine. Võitlusdistantsid, liikumine. Vabanemine haardest. Kukkumistehnika, heited. Löögitehnika. Kaitsetehnika. Valuvõtted. Enesekaitse relvastatud vastase vastu. Ründaja kinnipidamine ja transportimine. Erivahendid. Enesekaitsekombinatsioonid. Õigusaktid.

## **ÕPITULEMUSED**

Gümnaasiumi lõpetaja teab:

- kehaliste harjutuste mõju organismile;
- iseseisva harjutamise ja sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamise meetodikat jooksmises, suusatamises, orienteerumises, võimlemises jt valitud spordialadel;
- kehaliste koormuste planeerimist ja lihtsamaid enesekontrolli võimalusi (teste);
- eesti parimaid sportlasi; olulisemat olümpiamängude ajaloost, rahvusvahelisest spordiliikumisest ja eestlaste esinemist olümpiamängudel; olümpismi põhimõtteid.

Gümnaasiumi lõpetaja oskab:

- iseseisvalt treenida meelisspordialadel;
- organiseerida võistlusi, olla kohtunik;

- analüüsida enda ja kaaslaste tegevust ning parandada oma tulemusi;
- kasutada kehalisi harjutusi psüühiliste pingete leevendamiseks;
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu;
- T: koostada võimlemisharjutuste kompleksi ja esitada seda muusika saatel;
- tantsida valssi;
- kasutada elementaarseid enesekaitsevõtteid;
- orienteeruda maastikul;
- ujuda ja anda esmaabi uppujale;
- anda esmaabi traumade ja õnnetusjuhtumite korral.
- Jooksu tempo valimin pulsisageduse ja enesetunde järgi

Gümnaasiumi lõpetaja suudab:

- suusatada T 3 km, P 5 km;
- joosta ühtlases tempos T 3,2 km (2miili) , P 5 km.