



KADRINA KESKKOOL

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND gümnaasiumiosas

Kadrina Keskkool

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

Lisa 7 (muudetud sõnastuses)

Kadrina Keskkooli kehalise kasvatus
ainekava erisused võrreldes RÕK-iga

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus õpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt kehalise vormisoleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest. Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) valdab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates olukordades;
- 4) hindab objektiivselt oma kehaliste võimete taset ning kasutab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- 8) valdab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 9) on kursis kaitsevõime tugevdamiseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korruga.

1.2. Õppeaine ja maht

Kehalist kasvatust õpetatakse viie kohustusliku ja valikkursustena (2 riiklikku valikkursust + kooli poolt välja töötatud valikkursused). Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, kergejõustikut, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpalli), tantsulist liikumist, orienteerumist ning suusatamist.

Valikkursused on „Kehalised võimed ja liikumisoskused“ ning „Liikumine välistingimustes“ ja koolis välja töötatud valikkursused : „Aeroobika“, „Kehatüüp, toitumine ja sellest lähtuv treening“ (N), „Lihastreening / jõusaali treening neidudel“. Kohustuslike ja valikkursuste läbimisega valmistatakse õpilasi ette ainevaldkonna pädevuste kujundamise kõrval ka kaitseväge füüsilise ettevalmistuse katse läbimiseks (eeskätt noormehed nende individuaalset arengut toetades, neid nende soovi korral).

Spordialadega tutvumise maht kursustel mingi spordiala käsitlemiseks määratakse kindlaks õpetaja töökavas.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel ning õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus seda arendada.

Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus/teooriatundides ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatuses ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine on kehalise kasvatuses tunde lõikes spordi- ja liikumisviisidega. 20-30 % ulatuses õpetatakse Kadrina Keskkoolis lisaks ujumist, võrkpalli, saalihokit, pesapalli (N), sulgpalli (N), aeroobikat (N), et kinnistada ainekavasse kuuluvate põhialade oskusi ja/või õpetada neid süvendatult.

Kehalise kasvatuses üldfüüsilise ettevalmistuse käigus saadud teadmised kaitseväge teenistuseks/ eluks vajalikust füüsilise ettevalmistuse tasemest on NATO testi sooritamise noormeesel ja Kadrina Keskkoolis välja töötatud üldfüüsilise seisundi hindamise testid neidudel. Testide sooritamise annab noormeesel ja neidudele teadmise selle kohta, mil määral peab ta arendama oma kehalist võimekust.

Õppesisu käsitlemise valib aineõpetaja arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud.

Valikkursustega süvendatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendatakse nende kehalisi võimeid. Kadrina Keskkoolis mistahes kehalise kasvatuses valikkursuse valinud õpilastel on võimalik kasutada kohaliku Spordihoone spordibaasi individuaalseks treeninguks tööpäeviti tasuta kuni kella 17.00 (vaba aja olemasolul).

1.4. Üldpädevuste kujundamine

Ainevaldkond võimaldab kujundada kõiki üldpädevusi igapäevases õppes nii teooria kui ka praktiliste tegevuste kaudu. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalise kasvatus õpe tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist. Tervis on üks inimese hinnalisemaid eluväärtusi, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. **Traditsiooniliselt korraldatavate spordiürituste kaudu teostatakse ausa mängu põhimõtete tähtsustamist ja järgimist, mis toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Tegelemine kehakultuuriga kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Võistlussituatsioonides õpitakse oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöös kaaslastega õpitakse aktsepteerima inimeste erinevusi, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Ühistegevuses tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahtemadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus. Sportlik tegevus kujundab õpilasel oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi. **Kehalise võimete testide abil hinnatakse saavutuse taset ja leitakse võimalusi enesearendamiseks.**

Õpipädevus. Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset. Kehalise kasvatus kaudu õpitakse seadma eesmärgi ning valima tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevus. Kehalises kasvatuses on tähtsal kohal spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ning mõistmine.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise kasvatus tundide ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist. **Eneseanalüüsi tabelite täimine/ treeningpäeviku pidamine toetab antud pädevuse kujunemist.**

Ettevõtlikkuspädevus. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Koostöö sporti tehes õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema. **Kehalise kasvatus eksamiks (lõpueksam) valmistumine aitab ette valmistada elukutsevalikuks, mis on seotud kehalise kasvatus või spordiga.**

Digipädevus. Suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks nii ainetunnis, tundideks valmistumisel, iseseisvas tunnivälises tegevuses (app-ide/ internetikeskkondade kasutamine liikumisel, harjutuste sooritamisel); referaatide, loovtöö vormistamise, uurimuste vormistamise oskuse arendamine; kohtunikuna tegutsedes kui kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtus-põhimõtteid nagu igapäevaelus.

1.5. Lõiming teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada. **Uurimuste koostamise ja vormistamise kaudu täiendatakse teadmisi ja oskusi nii võõr- kui eesti keeles.**

Matemaatika. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsid, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Loodusained. Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused. **Erinevates valikainetes süvendatakse teadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast.**

Sotsiaallained. Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstained. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanoolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber. **Aeroobika- ja tantsulise liikumise tundides õpitakse leidma ja kasutama sobivat muusikat individuaalsete kavade koostamiseks.**

1.6. Läbivate teemade rakendamine

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel.

Tervis ja ohutus. Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Läbiv teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise ja sportimise) tähtsust tervisele ning kujundada oma liikumisharrastust.

Elukestev õpe ja karjääri plaanimine. Erinevate õppetegevuste kaudu suunatakse õpilased mõistma ja väärtustama elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestama karjääri plaanimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi. Õppetegevus võimaldab vahetult kokku puutuda valdkonnaga seotud töömaailmaga, õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Õppetegevus võimaldab õpilasel süvendada teadmisi hariduse ja töömaailma vahelistest seostest. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta ja koostada karjääriplaan. Erinevad õppetegevused võimaldavad õpilasel seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hovid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilast olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisteadmisi ja -oskusi,

tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.

Keskfond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. **Spordibaaside heatahtlik kasutamine ja hoidmine/ korrastamine aitab väärtustada keskkonnateadlikku suhtumist ümbritsevasse.**

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Toetatakse õpilaste soovi tunnivalise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust. **Spordialade õpetamisel/ tutvustamisel kasutatakse treeningrühmades osalevate õpilaste abi tundide läbiviimisel.**

Kultuuriline identiteet. Taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ning väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

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

Tehnoloogia ja innovatsioon. Tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid. **Tehnoloogiavahendite abil õpitakse kasutama uuemaid rakendusi iseseisvaks treeninguks.**

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivalises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise isiksuse kujunemist.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õpet 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 ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja kooliväliseks tegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaiks õppijaiks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond (**Pariisi puhkeküla/ Kadrina erinevad võimalused suusatamiseks ja orienteerumiseks**); kooliõu; **Kadrina spordihoone (ujula, maadlusaal, jõusaalid, võimla)**; **Huvikeskuse aula (multimeediavõimaluse kasutamiseks)**;
- 7) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, **rühmatöö, referaatide/ õpimapi ja uurimistö** koostamine jm.

Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses 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, 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;
 - 6) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine;
 - 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.
- Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest-oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.

1.8. Hindamise alused

Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuses eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. **Kadrina Keskkoolis võetakse hindamisel aluseks koolis väljatöötatud ja vastu võetud kehalise kasvatuses hindamisjuhend (<http://www.kadrina-kool.edu.ee/est/dokumendid>).**

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpetaja õpilastele õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele, (sh kaitseväeteenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmine **NATO test (M)**), **üldfüüsilised testid (N)**), kaasatakse õpilane enesehindamise abil.

Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuses õpimapi/**referaadi** koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatõttamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) kehalise kasvatuses tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatuses õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase terviseseisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppeeesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid. **IÕK kinnitatakse kooli direktori käskkirjaga.**

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, mänguväljak, staadion, maneež), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
- 3) saab kasutada suusaradasid, terviseradasid; Kadrina Spordihoones: ujulat, võimlat, maadlusaali, jõusaale.
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust.

2. Ainekava

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. 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 ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus kattub ainevaldkonna kirjeldusega.

2.1.3. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda tervises seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada;
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 6) suhtub hoolivalt keskkonnanasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 9) valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloo, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
- 10) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

2.1.4. Kursuste õpitulemused ja õppesisu

Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

10.klass

Õpilane:

- selgitab 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 vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- oskab kasutada enesekontrollivõtteid;

11. klass

- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks, oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- oskab efektiivselt kasutada enesekontrollivõtteid;

12. klass

- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

10. klass

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine.

11. klass

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine.

Esmaabi levinuimate traumade korral.

12. klass

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel.

Võimlemine

Õpitulemused

10. klass

Õpilane:

- oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- koostab ja sooritab harjutuste kombinatsioonid riistvõimlemises (kang, paralleelsed rööbaspuud M), stepp- aeroobikas rühmatööna (N);
- teostab rühivaatluse ja koostab referaadi „Minu rüht“ (N)

11. klass

- oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni riistvõimlemises (kang, paralleelsed rööbaspuud M);
- koostab ja sooritab stepp- aeroobika kava individuaalselt (N);
- Koostab referaadi „Minu kehatüüp, sellest lähtuv toitumine ja liikumine“

12. klass

- oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni riistvõimlemises (kang, paralleelsed rööbaspuud M);
- koostab tantsulise (aeroobika) kava.
- esitab õpimapi kogutud materjalide kohta (N).

Õppesisu

10.klass

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Aeroobika (N), riistvõimlemine (M). Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

Teooriatunnid rühivaatluse teostamisest ja referaadi koostamisest (N).

11. klass

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Jõusaali treening. Riistvõimlemine (M). Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

Aeroobika, tantsuline liikumine (N).

Teooriatunnid toitumisest ja liikumisest. Peab toitumis- ja liikumispäevikut ülevaate saamiseks (N).

12. klass

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Aeroobika (N), riistvõimlemine (M). Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

Aeroobika erinevad stiilid. Akrobaatika elemendid (N).

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

10.klass

- sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- sooritab kergejõustikualad tulemusele mitmevõistluse arvestuses N 7-võistlus (100m jooks, kaugushüpe, kõrgushüpe, pallivise, kuulitõuge, 800m jooks); M 10- võistlus
- NATO TEST M, 2500 m (Paisjärve ring) N.

11. klass

- sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- sooritab kergejõustikualad tulemusele mitmevõistluse arvestuses N 7-võistlus (100m jooks, kaugushüpe, kõrgushüpe, odavise, kuulitõuge, 800m jooks); M 10- võistlus
- NATO TEST M, 2500 m (Paisjärve ring) N.

12. klass

- sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- sooritab kergejõustikualad tulemusele mitmevõistluse arvestuses N 7-võistlus (100m jooks, kaugushüpe, kõrgushüpe, odavise, kuulitõuge, 800m jooks); M 10- võistlus
- NATO TEST M, 2500 m (Paisjärve ring) N.

Õppesisu

10. klass

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite (M) tehnika tutvustamine. Tõkkejooksu, teivashüppe tehnika tutvustamine (M).

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

11. klass

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite (M) tehnika. Mitmevõistlus. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

12.klass

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite (M) tehnika tutvustamine Mitmevõistlus. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

Õpitulemused

10. klass

Õpilane:

10.klass

- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest (N); mängib võistlusmääruste järgi kahte sportmängu (jalgpall, korvpall) (M)
- täiustab põhiteadmisi ja oskusi sulgpallis (N), võrkpallis, jalgpallis, saalihokis.

11. klass

- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest (N); mängib võistlusmääruste järgi kahte sportmängu (jalgpall, korvpall) (M)
- täiustab põhiteadmisi ja oskusi sulgpallis (N), võrkpallis, jalgpallis;

12. klass

- mängib gümnaasiumi lõpuks võistlusmääruste järgi kahte sportmängu (noormehed: korvpall ja jalgpall, neiud: korvpall ja võrkpall);
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest (N).

Õppesisu

10. klass

Korvpall. Sööt ja pealevise korvile. Meesmehekaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus korvpallis.

Jalgpall. (M) Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus. **N. Omandatud oskuste edasiarendamine, jalgpalli kasutamine erinevate liikumisvilumuste arendamisel.**

Võrkpall (N) Ülalt- ja altsööt. Altpalling, pallingu vastuvõtt. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. **M Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu.**

Sulgpall (N). Palling ja pallingu vastuvõtmine. Üksikmäng. Reeglid, kohtuniku tegevus.

Saalihoki. Palli vedamine ja söötmine. Pealelööök väravale. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu.

11. klass

Korvpall. Sööt ja pealevise korvile. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. (M) Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus. **N. Omandatud oskuste edasiarendamine, jalgpalli kasutamine erinevate liikumisvilumuste arendamisel.**

Võrkpall. Palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt- ja altsööt. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu.

Sulgpall (N). Palling ja pallingu vastuvõtmine. Paarismäng. Reeglid, kohtuniku tegevus.

Saalihoki. Palli vedamine ja söötmine. Pealelööök väravale. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu. Reeglid, mäng.

12.klass

Korvpall. Sööt ja lõige rünnakul. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. (M) Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt- ja altsööt. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Kohtunikutegevus võrkpallis.

Orienteerumine

Õpitulemused

10.klass

- Kaardilugemise oskus.
- Orienteerumine Kadrinas kasutades kaarti/nutivahendeid.
- Õpilane läbib kaardiga harjutusraja.

11. klass

- Kaardilugemise oskus, kompassi tundmine.
- Orienteerumine Kadrinas kasutades kaarti/nutivahendeid.
- Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

12. klass

- Kaardilugemise oskus, kompassi tundmine.
- Orienteerumine Kadrinas kasutades kaarti/nutivahendeid.
- Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

10.klass

Kaardilugemine, kompassi tundmine. Suundorienteerumine.

Nutivahendite kasutamine orienteerumisel (Google maps, kompass).

Orienteerumisradade läbimine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

11. klass

Kaardilugemine, kompassi tundmine. Valikorienteerumine, orienteerumismatkamine.

Nutivahendite kasutamine orienteerumisel (Google maps, kompass).

Orienteerumisradade läbimine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

12. klass

Kaardilugemine, kompassi tundmine. Valikorienteerumine, orienteerumismatkamine.

Nutivahendite kasutamine orienteerumisel (Google maps, kompass).

Orienteerumisradade läbimine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

Suusatamine

Õpitulemused

10. klass

- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.
- läbib koolivõistlustel 6 km (N) ja 10 km (M)

11. klass

- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.
- läbib koolivõistlustel 6 km (N) ja 10 km (M)

12. klass

- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.
- läbib koolivõistlustel 6 km (N) ja 10 km (M)

Õppesisu

10.klass

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

11. klass

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

12. klass

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

10.klass

Õpilane:

- on tutvunud ja eristab Eesti rahvatantse.
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.
- Oskab tantsida rumbat, oskab tantsida eesti rahvatantsudest Kaera-Jaani, polkat.

11.klass

- on tutvunud ja eristab Eesti pärimustantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.
- Oskab tantsida rumbat, aeglast valssi.

12.klass

- on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.
- Oskab tantsida rumbat, aeglast valssi, viini valssi, oskab tantsida eesti rahvatantsudest Kaera-Jaani, polkat.

Õppesisu

10.klass

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis. Tempode ja rütmide eristamine. Mõisted, võtted ja sammud. Tantsutunnid. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine.

11. klass

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis. Tempode ja rütmide eristamine (polka, valss, standard- ja Ladina- Ameerika tantsud); mõisted, võtted ja sammud. Tantsutunnid.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine. Tantsutunnid.

12.klass

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.

Tempode ja rütmide eristamine (polka, valss, standard- ja Ladina- Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine.

Ujumine

Õpitulemused

10. klass

- Suudab ujuda vähemalt kahes erinevas ujumisstiilis;
- suudab sukeldudes tuua basseini põhjast pisivahendeid.

11. klass

- Suudab ujuda vähemalt kahes erinevas ujumisstiilis 20 minutit järjest;
- suudab sukeldudes tuua basseini põhjast pisivahendeid, teab uppuja päästmise reegleid.

12. klass

- Suudab ujuda vähemalt kahes erinevas ujumisstiilis 20 minutit järjest
- suudab sukelduda, teab uppuja päästmise põhireegleid ja suudab transportida kaaslast 25 m.

Õppesisu

10. klass

Ujumisstiilide (vabaltujumine, seliliujumine) tehnika. Vastupidavusujumine. Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, esemete toomine pinnale. Veeohutus.

11. klass

Ujumisstiilide (vabaltujumine, seliliujumine, rinnuliujumine) tehnika. Vastupidavusujumine. Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, esemete toomine pinnale. Uppuja päästmine. Ohutusreeglid.

12. klass

Ujumisstiilide (vabaltujumine, seliliujumine, rinnuliujumine, küliliujumine) tehnika. Vastupidavusujumine. Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, kaaslaste transportimine (1:1; 2:1). Ohutusreeglid.

3. Valikkursused

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

Lisa 7 (muudetud sõnastuses)

Kadrina Keskkooli kehalise kasvatus
ainekava erisused võrreldes RÕK-iga

3.1. Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursuse õpetamise 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.

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 elukestvale liikumisharrastusele.

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 kasvatus 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 kasvatus tunde.

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 kasvatusel 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.

Füüsiline õpikeskkond

Tundide läbiviimiseks vastavalt ainekavale on vajalik inventar ja sisseseade nii koolis kui spordihoones (ujula, jõusaal). On olemas rõivistud ja pesemisruumid. Teooriatundideks kasutatakse nii isiklike nutivahendeid kui kooli arvuti- ja multimeedia kabinetti.

Hindamise alused

Kursuse hinne kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides
 - „5“ 90 – 100% kursuse tundide üldarvust (32 – 35 h)
 - „4“ 75 – 90% kursuse tundide üldarvust (26 – 31 h)
 - „3“ 50 – 75% kursuse tundide üldarvust (18 – 24 h)
- 2) füüsilise võimekuse testi analüüsi tulemustest;
- 3) osalemisest kooli/ maakonna võistlustel.

3.2. Liikumine välistingimustes

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
- 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks, töövõime parandamiseks ning organismi karastamiseks;
- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas (sh looduses) liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ja keskkonnateadlikku käitumist.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat, tervist tugevdavat, töövõimet parandavat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumiseks, et tugevdada enda tervist ning suurendada kehalist aktiivsust;
- 2) parandab kehalise kasvatusel kohustuslikel kursustel omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas juhtuda võivate õnnetusjuhtumite (traumade, külmumise jms) puhul;
- 4) teeb spordialade õppimise ja kehalise treeningu ajal koostööd kaaslastega, abistades, julgustades ning juhendades neid;
- 5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka

väljaspool kehalise kasvatuse tunde;

6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;

7) hindab keskkonda ning suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (k.a varustuse, riietuse valik) ning harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine, lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside plaanimine).

Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise meetodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kaht ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.

Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollikatsed (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloenduri, pulsitestri jms) kasutamine. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel.

Füüsiline õpikeskkond

Tundide läbiviimiseks vastavalt ainekavale on vajalik inventar ja sisseseade. On olemas rõivistud ja pesemisruumid. Kasutatakse Kadriinas ja selle lähiümbruses olevaid võimalusi (suusarajad, kergliiklustee jm), kui ka teisi spordirajatise iseseisvaks treeninguks. Teooriatundideks/ iseseisvaks treeninguks kasutatakse nii isiklikke nutivahendeid kui kooli arvuti- ja multimeedia kabinetti.

Hindamise alused

Kursuse hinne kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides
 - „5“ 90 – 100% kursuse tundide üldarvust (32 – 35 h)
 - „4“ 75 – 90% kursuse tundide üldarvust (26 – 31 h)
 - „3“ 50 – 75% kursuse tundide üldarvust (18 – 24 h)
- 2) füüsilise võimekuse testi analüüsi tulemustest;
- 3) osalemisest kooli/ maakonna võistlustel.

3.3. Kadrina Keskkooli valikkursused

3.3.1. Aeroobika

*Alus: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“*

Üldalused.

Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumis- oskuste osa selle saavutamises;
- 2) analüüsib oma kehalist võimekust ja kasutab aeroobikat teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 3) arendab koostööoskusi kaaslastega;
- 4) omandab algteadmised erinevatest aeroobikastiilidest (põhisammud, kombinatsioonide koostamine, treeningu ülesehituse ja muusika valiku põhimõtted).

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku arendamisele ja motoorsete oskuste täiustamisele. Oskab hinnata oma füüsilist seisundit ja selle parandamise/arendamise võimalusi/ vajadust. Tutvub erinevate aeroobika stiilidega. Tunneb treeningu ülesehitust ja on suuteline läbi viima ettevalmistavat osa.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik.

Kehaliste võimete arendamine. Aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse ja koordinatsiooni arendamine ja harjutamise meetoodika.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded treenimisel. Enese analüüs ja sobiva treeningkoormuse leidmine. Lihashooldus. Esmaabi.

Õppetegevus

Aeroobikatundides osalemine ja püstitatud eesmärkide saavutamine.

Teoreetiliste teadmiste omandamine teooriatundides (aeroobikastiilid, harjutusvara kirjeldamine, kehalise koormuse mõju organismile, esmaabi).

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet aeroobika stiilidest (*step*-aeroobika, *body*-aeroobika, ringtreening), oskab kirjeldada harjutusvara, suudab läbi viia ettevalmistava osa treeningul. Tunneb ja oskab kasutada põhisammude terminoloogiat;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;

4) teeb koostööd kaaslastega.

Füüsiline õpikeskkond

Tundide läbiviimiseks vastavalt ainekavale on vajalik inventar ja sisseade nii koolis kui spordihoones (ujula, jõusaal). On olemas rõivistud ja pesemisruumid. Teooriatundideks kasutatakse nii isiklikke nutivahendeid kui kooli arvuti- ja multimeedia kabinetti.

Hindamise alused

Kursuse hinne kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides
 - „5“ 90 – 100% kursuse tundide üldarvust (32 – 35 h)
 - „4“ 75 – 90% kursuse tundide üldarvust (26 – 31 h)
 - „3“ 50 – 75% kursuse tundide üldarvust (18 – 24 h);
- 2) jõuharjutustest koosneva harjutusvara koostamisest tulenevalt oma rühi ja füüsilise võimekuse testi analüüsi tulemustele (iseseisvaks harjutamiseks);
- 3) tunni ettevalmistava osa läbiviimisest.

3.3.2. Minu kehatüüp, toitumine ja sellest lähtuv treening

*Alus: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“*

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) oskab analüüsida enda kehatüüpi ja toitumist;
- 2) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja oskab lähtuvalt sellest koostada endale treeningkava;
- 3) tegeleb individuaalselt ja grupis oma füüsilise võimekuse parandamisega;
- 4) oskab valida harjutusi lähtuvalt kehatüübist, koostab endale toitumiskava;

Kursuse lühikirjeldus

Valikkursus gümnaasiumiastmes nii neidudele kui noormeestele.

Teooriatundides õpetatakse määrama oma kehatüüpi, analüüsima toitumist ja füüsilist koormust; koostama sellest lähtuvalt enda treeningprogrammi.

Praktilistes tundides õpetatakse koostama harjutusvara, kasutama erinevaid treeninguvõimalusi enda füüsilise tugevdamiseks ja vormi parandamiseks.

Õpitulemused

Kursuse lõpuks õpilane:

- 1) on analüüsinud oma kehatüüpi ja toitumist;
- 2) on koostanud endale treeningprogrammi lähtuvalt individuaalsetest eesmärkidest;
- 3) oskab kasutada erinevaid treeninguvõimalusi enda eesmärkide saavutamiseks;
- 4) teeb koostööd kaaslastega ja suudab juhendada algajaid jõusaalis.

Õppesisu

Teadmised kehatüüpidest ja toitumisest. Erinevad kehatüüpide määramise meetodid. Kehatüübist lähtuvad toitumis- ja liikumissoovitused. Enda toitumisharjumiste jälgimine ja sellest järelduste tegemine. Eesmärgi püstitamine.

Kehaliste võimete arendamine. Kehatüübist ja toitumisharjumistest lähtuv treening.

Enda füüsilise võimekuse määramine erinevate testidega. Erinevate võimaluste kasutamine füüsilise võimekuse parandamiseks. Treeningkavade koostamine.

Õppetegevus

Teoreetiliste teadmiste kogumine ja fikseerimine. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine seatud eesmärkide saavutamiseks. Treeningplaanide koostamine, individuaalse toitumiskava analüüsimine.

Hindamine

Kursusehinne kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides
 - „5“ 90 – 100% kursuse tundide üldarvust (32 – 35 h)
 - „4“ 75 – 90% kursuse tundide üldarvust (26 – 31 h)
 - „3“ 50 – 75% kursuse tundide üldarvust (18 – 24 h)
- 2) treeningkavade koostamisest ja elluviimisest.

3.3.3. Lihastreening / jõusaali treening neidudele

*Alus: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“*

Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumis- oskuste osa selle saavutamises;
- 2) oskab analüüsida oma kehalist võimekust ja kasutab lihastreeningut teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 3) teab tähtsamaid skeletilihaseid, nende töötamise ja treenimise põhimõtteid;
- 4) lähtuvalt tehtud rühireferaadist ja kehatüübi analüüsist oskab valida endale sobivat harjutusvara, seda vastavalt eesmärkidele kasutada, muuta ja täiendada;
- 5) oskab kasutada Kadrina jõusaali tehnikat.

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku arendamisele ja motoorsete oskuste täiustamisele. Osaleb kas erinevates *body*-treeningutes, jõusaalitreeningutes või liidab lihastreeningu osa vastupidavustreeningule kasutades erinevaid sportimisvõimalusi (ujula, jooksutreening, suusatamine vms). Omandab teadmisi lihastest, lihastreeningu metoodikast, lihashooldusest ja kasutab omandatud teadmisi praktikas.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab kasutada Kadrina jõusaali tehnikat;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) teab tähtsamaid skeletilihaseid ja nende töötamise põhimõtteid, tunneb treeningu ülesehitamise põhimõtteid;
- 4) teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.

Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik. Skeletilihased: nende paiknemine, töötamise põhimõtted. Lihastreeningu alused, lihashooldus.

Kehaliste võimete arendamine. Aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse ja koordinatsiooni arendamine ja harjutamise meetodika. Venitusharjutused.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded treenimisel. Eneseanalüüs ja sobiva treeningkoormuse leidmine. Lihashooldus. Esmaabi.

Õppetegevus

Osalemine jõusaalitreeningutes või *body*-treeningutes (rühmatreeningutes või individuaalselt). Jõuharjutuste kombineerimine teiste vastupidavustreeningu võimalustega.

Teoreetiliste teadmiste omandamine teooriatundides: skeletilihased ja lihastreeningu alused, lihashooldus, harjutusvara kirjeldamine, kehalise koormuse mõju organismile, esmaabi.

Hindamine

Kursuse hinne kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides
 - „5“ 90 – 100% kursuse tundide üldarvust (32 – 35 h)
 - „4“ 75 – 90% kursuse tundide üldarvust (26 – 31 h)
 - „3“ 50 – 75% kursuse tundide üldarvust (18 – 24 h);
- 2) jõuharjutustest koosneva harjutusvara koostamisest (tulenevalt oma rühi ja kehatüübi analüüsist);
- 3) jõusaali harjutuskompleksi koostamisest vastavalt endale seatud eesmärkidele ja võimalustele.