

## Sisukord

1. Ainevaldkond: kehaline kasvatus .....	2
1.1. Kehakultuuripädevus .....	2
1.2. Õppeaine IV kooliastmes:.....	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus.....	3
2. Aine: Kehaline kasvatus .....	4
2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	4
2.2. Õppeaine kirjeldus .....	4
2.3. Õppetegevus.....	4
2.4. Füüsiline keskkond.....	5
2.5. Hindamise üldalused.....	5
2.6. Läbivad teemad.....	6
2.7. Lõiming teiste õppeainetega .....	8
3. Gümnaasiumi õpitulemused.....	9
4. Klass: 10 .....	10
4.1. Kursus: I.....	10
4.1.1. Kursuse õpitulemused .....	10
4.1.2. Õppesisu: 35 tundi.....	11
4.2. Kursus: II .....	12
4.2.1 Kursuse õpitulemused.....	12
4.2.2. Õppesisu : 35 tundi .....	12
5. Klass: 11 .....	14
5.1. Kursus: III.....	14
5.1.1. Kursuse õpitulemused .....	14
5.1.2. Õppesisu: 35 tundi.....	14
5.2. Kursus: IV.....	16
5.2.1. Kursuse õpitulemused .....	16
5.2.2. Õppesisu: 35 tundi.....	17
6. Klass: 12 .....	19

6.1. Kursus: V .....	19
6.1.1. Kursuse õpitulemused .....	19
6.1.2. Õppesisu: 35 tundi .....	19
7. Hindamine.....	21

## 1. Ainevaldkond: kehaline kasvatus

### 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatuse 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 kasvatuse 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/tervise spordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates ohuolukordades;
- 4) hindab objektiivselt oma kehaliste võimete taset ning kasutab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslasi lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- 8) valdab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 9) on kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korruga.

### 1.2. Õppeaine IV kooliastmes:

10. klass - 2 kursust - 70 tundi

11. klass - 2 kursust - 70 tundi

12. klass - 1 kursus - 35 tundi

12. klass - Valikkursus Kehalised võimed ja liikumisoskused - 35 tundi

### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus.

Kehaline kasvatus toetab gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuse tundides 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 kasvatuse õppekorraldus toetab õpilase individuaalset kehalist, kõlbelist, 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 spordiajaloost, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates. Kehalise kasvatuse ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine võib olla kehalise kasvatuse tundides lõimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20–30% ulatuses võib kool õpetada spordi- ja/või liikumisalasid (nt ujumine, erinevad sportmängud: käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms), mis ei kuulu riiklikku ainekavasse, kinnistada ainekavasse kuuluvate põhialade oskusi ja/või õpetada neid süvendatult. Kehalise kasvatuse tundides üldfüüsilise ettevalmistuse käigus saadud teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil määral peab ta arendama oma kehalist võimekust. Üldfüüsilist ettevalmistust, sh kätekõverdused toenglamangus 2 minuti vältel, selililamangust istesse tõus 2 minuti vältel, 3200 m jooks, tehakse aineõpetuses läbivalt. Õppesisu käsitluse valib aineõpetaja arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud. Kool võib vaba tunniressursi arvel mitmekesistada kehalise kasvatuse õpet, lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkonna spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest. Lisaks ainekavas esitatule lähtuvad koolid ülalnimetatud võimalustest ka valikkursuste sisu konkretiseerides. Valikkursustega süvendatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendatakse nende kehalisi võimeid. Valikkursus „Liikumine välitingimustes“ võimaldab õpilastel oma tervist karastamise teel tugevdada. Koolid võivad koostada omal initsiatiivil liikumise/sportimise valikkursusi, et õpilased saaksid sporti ja liikumist harrastada ka tunniväliselt.

## **2. Aine: Kehaline kasvatus**

### **2.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid.**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusega 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 liikumisalasid;
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. äärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
8. teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

### **2.2. Õppeaine kirjeldus**

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku / kehalise töövõime arendamisele ja mootorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja

oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad aluse elukestvatele liikumisharrastusele.

### **2.3. Õppetegevus.**

1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.
2. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.
3. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.
4. Osalemine spordiüritustel.
5. Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, trennimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
6. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.

## 2.4. Füüsiline keskkond.

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
2. korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;
3. saab kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
4. on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
5. on valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade valikust.

## 2.5. Hindamise üldalused.

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal. Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist. Õpilase teadmistele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordi-üritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms. Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuse õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

## 2.6. Läbivad teemad.

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. Läbiva teema käsitlemisega gümnaasiumis taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ja kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.

Õpilast suunatakse:

- 1) hindama mitmesuguste käitumisviiside ohutusastet ning lühi- ja pikaajalisi tagajärgi tervisel turvalisusele; selgitama loodus- ja sotsiaalainetes õpitule tuginedes alkoholi ja tubaka mõju inimorganismile ja käitumisele;
  - 2) analüüsima ja hindama keskkonna ja ühiskonna (sealhulgas eakaaslaste) mõju inimeste tervisele ja ohutusaste otsuste langetamisele; vältima negatiivseid mõjusid ja toetama teisi positiivsete otsuste langetamisel;
  - 3) analüüsima tervise- ja ohutusaste info, toodete ja teenuste kvaliteeti, maksumust ja kättesaadavust;
  - 4) analüüsima ohuteguri suurust, teadvustama õnnetuse ahelreaktsiooni võimalikkust; tundma ära olukorrad, mis nõuavad professionaalset abi.
- Gümnaasiumis on põhiliseks läbiva teema käsitlemise vormiks õpilaste praktiline tunniväline terviseedenduslik ja turvalisust toetav tegevus, sealhulgas nooremate juhendajatena ja projektide väljatöötajatena ning rakendajatena oma koolis või ka riiklikul tasandil.

**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. Läbiva teema käsitlemisega gümnaasiumis taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes mõistab ja väärtustab elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestab oma karjääri planeerimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi, kellel on valmisolek ja oskused teha oma elukäiku puudutavaid valikuid ning süvendada teadmisi hariduse ja tööturu vahelistest seostest.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

**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.

**Teabekeskkond.** 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.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise isiksuse kujunemist. Läbiva teema käsitlemisega gümnaasiumis taotletakse õpilase kujunemist kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes tunneb üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse ja sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

## 2.7. Lõiming teiste õppeainetega

**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.

**Matemaatika.** Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, 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 kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

**Sotsiaalained.** 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.

**Kunstiained.** Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemustevormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata iluliikumises ja enda ümber.

Lõiming teiste õppeainetega toimib üldpädevuste kujundamise kaudu.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalise kasvatuse 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 keskkonnanasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa



mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine 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 aktseptima 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.

**Õpipädevus.** Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset. Kehalise kasvatuses kaudu õpitakse seadma eesmärgid 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 kasvatuses 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.

**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.

### 3. Gümnaasiumi õpitulemused.

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;

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

#### **4. Klass: 10**

##### **4.1. Kursus: I**

##### **4.1.1. Kursuse õpitulemused**

I kursuse lõpetaja:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- teab Cooperi testi põhimõtet ja oskab kasutada tagasiside saamiseks vastupidavuse arendamisel;
- tõukab kuuli tehniliselt õigesti;
- mängib kohandatud võistlusmääruste järgi jalgpalli;
- kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- trennib kasutades jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi;
- kostab ja soritab harjutuskombinatsioone iluvõimlemises ja kangil;
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutustesooritamisel.

#### 4.1.2. Õppesisu: 35 tundi

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p><b>Teadmised liikumisest ja spordist</b>                      Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.                      Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</li> <li>• valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi</li> </ul>	<p><b>4 t</b></p>
<p><b>Kergejõustik.</b>                      Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine.                      Kiirjooks. <i>Madalstart</i> ja stardipakkude kasutamine.                      Ringteatejooks. Kestvusjooks. Cooperi testi tutvustamine.                      Kuulitõuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• teab Cooperi testi põhimõtet ja oskab kasutada tagasiside saamiseks vastupidavuse arendamisel;</li> <li>• tõukab kuuli tehniliselt õigesti;</li> </ul>	<p><b>10 t.</b></p>
<p><b>Sportmängud.</b>                      Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängus 4:4, 5:5, 6:6.                      Võrkpall. Suunatud palling ja pallinguvastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi jalgpalli;</li> <li>• kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;</li> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;</li> </ul>	<p><b>11 t.</b></p>
<p><b>Võimlemine.</b>                      Põhivõimlemine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihaskühadele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trennib kasutades jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi;</li> </ul>	<p><b>10 t.</b></p>

Iluvõimlemine. Harjutused rõngaga ja hüpitsaga. Harjutused kangil. Aeroobika. KrossFit (jõutreening).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostab ja soritab harjutuskombinatsioone iluvõimlemises ja kangil;</li> <li>• julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutustesooritamisel;</li> </ul>	
---	--	--

## 4.2. Kursus: II

### 4.2.1 Kursuse õpitulemused

II kursuse lõpetaja:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 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;
- läbib 4 km distantsi (T) või 8 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- valdab erinevate sõiduviiside tehnikat;
- suudab uisutada järjest 20 minutit;
- kasutab õpitud tehnikaelimentid mängus;
- mängib kohandatud võistlusmääruste järgi;
- läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi;
- teab põhimõtted MOBOorienterimist;
- sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- teab Cooperi testi põhimõtet ja kasutab tagasiside saamiseks vastupidavuse arendamisel.
- sooritab täishoolt kaugushüppe;

### 4.2.2. Õppesisu : 35 tundi

Õppesisu	Õpitulemused	Õpega seotud tegevuste orienteeruv maht
----------	--------------	---

<p><b>Teadmised liikumisest ja spordist.</b> Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</li> <li>• valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</li> <li>• tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest;</li> </ul>	<p><b>4</b></p>
<p><b>Talialad.</b> <b>Suusatamine.</b> Suusatamise tehnika põhialused. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. või <b>Uisutamine.</b> Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib 4 km distantsi (T) või 8 km distantsi (P);</li> <li>• kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;</li> <li>• valdab erinevate sõiduviiside tehnikat;</li> <li>• suudab uisutada järjest 20 minutit;</li> </ul>	<p><b>6</b></p>
<p><b>Sportmängud.</b> <b>Korvpall.</b> Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. <b>Saalihoki.</b> Sööt. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängus 4:4, 5:5. <b>Jalgpall.</b> Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab õpitud tehnikaelimentid mängus;</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi;</li> </ul>	<p><b>11</b></p>
<p><b>Orienteerumine.</b> Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik- ja MOBO orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab põhimõtted MOBO orienteerimist;</li> <li>• läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi;</li> </ul>	<p><b>4</b></p>
<p><b>Kergejõustik.</b></p>		<p><b>10</b></p>

Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine. Kestvusjooks. Cooperi test. Kaugushüpe. Odavisketehnika tutvustamine.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• teab Cooperi testi põhimõtet ja kasutab tagasiside saamiseks vastupidavuse arendamisel.</li> <li>• sooritab täishoolt kaugushüppe;</li> </ul>	
---	--	--

**5. Klass: 11**

**5.1. Kursus: III**

**5.1.1. Kursuse õpitulemused**

III kursuse lõpetaja:

- kasutab 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;
- sooritab kiirjooksu ja madalstardi tehniliselt õigesti;
- arendab kehaliste võimet (vastapidavuse, jõu ja kiiruse);
- sooritab Cooperi testi;
- teab kettaheite tehnika põhimõtteid;
- kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- suudab korraldada koolisiseid võistluseid;
- sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi;
- kostab ja soritab elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel);
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;
- kasutab erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;

**5.1.2. Õppesisu: 35 tundi**

Õppesisu	Õpitulemused	Õpega seotud tegevuste orienteeruv maht
----------	--------------	---

<p><b>Teadmised liikumisest ja spordist.</b> Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</li> <li>• valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</li> <li>• tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.</li> </ul>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Kergejõustik.</b> Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Cooperi test. Kettaheite tehnika tutvustamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arendab kehaliste võimeid (vastapidavuse, jõu ja kiiruse);</li> <li>• sooritab Cooperi testi;</li> <li>• teab kettaheite tehnika põhimõtteid;</li> </ul>	<p><b>11</b></p>
<p><b>Sportmängud.</b> Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängus 4:4, 5:5, 6:6.  Võrkpall. Suunatud palling ja pallinguvastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;</li> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.</li> <li>• suudab korraldada koolisiseid võistluseid;</li> </ul>	<p><b>10</b></p>
<p><b>Võimlemine.</b> Põhivõimlemine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit). Iluvõimlemine. Harjutused lindiga ja palliga. Aeroobika. KrossFit (jõutreening).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi;</li> <li>• kostab ja soritab elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel);</li> <li>• julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;</li> </ul>	<p><b>8</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;</li> </ul>	
<p><b>Tantsuline liikumine.</b>                  Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendaminekontaktantsu, džässantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;</li> <li>• kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</li> </ul>	<b>4</b>

## 5.2. Kursus: IV

### 5.2.1. Kursuse õpitulemused

IV kursuse lõpetaja:

- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 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;
- läbib 5 km distantsti (T) või 10 km distantsti (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- hooldab oma suusavarustust;
- valdab erinevate sõiduvõtte tehnikat;
- teab mis ja kus toimuvad või toimuvad uisutamisealased spordi- ja rahvaspordiüritused;
- läbib uisutades 3 km distantsti (P) ja 2 km distantsti (T);
- teab sulgpalli mängureegleid;
- kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;
- suudab korraldada koolisiseseid võistlusi;
- mängib kohandatud võistlusmääruste sportmängu;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja;



- valib õiget liikumistempot ja -viisi;
- teab põhimõtted moboorienterimist;
- sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- sooritab jooks 3200 m.NATO testi normi järgi

### 5.2.2. Õppesisu: 35 tundi

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p><b>Teadmised liikumisest ja spordist.</b>                      Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;</li> <li>• oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</li> <li>• oskab kavandada iseseisvat treeningut;</li> <li>• valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</li> <li>• tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.</li> </ul>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Talialad.</b>  <b>Suusatamine.</b> Suusatamise tehnika põhialused. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusaholdus. Suusatamise alused spordi- ja rahvaspordiüritused. Distanti läbimine. Iseseisev harjumine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega. (jooksmine, ujumine, jalgarattasõit).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);</li> <li>• kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;</li> <li>• hooldab oma suusavarustust.</li> <li>• valdab erinevate sõiduviiside tehnikat;</li> <li>• teab mis ja kus toimuvad või toimuvad</li> </ul>	<p><b>6</b></p>

<p>või  <b>Uisutamine.</b>                  Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.</p>	<p>uisutamisealased spordi- ja rahvaspordiüritused;                  • läbib uisutades 3 km distantsti (P) ja 2 km distansi (T);</p>	
<p><b>Sportmängud.</b>                   Sulgpall. Mängureeglid. Palling ja pallinguvastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.                   Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakaitses. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab sulgpalli mängureegleid;</li> <li>• kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;</li> <li>• suudab korraldada koolisiseid võistluseid;</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste sportmängu;</li> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.</li> </ul>	<b>13</b>
<p><b>Orienteerumine.</b>                  Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine. Orienteerimisradade läbimine: suund-, valik- ja moboorienteerumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja;</li> <li>• valib õiget liikumistempot ja -viisi;</li> <li>• teab põhimõtted moboorienteerimist;</li> </ul>	<b>4</b>
<p><b>Kergejõustik.</b>                  Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine. Kestvusjooks. NATO test: 3200 m jooks; Kaugushüpe. Kuulitõuge. Odavise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• sooritab NATO testi (jooks 3200m) normi järgi;</li> </ul>	<b>10</b>

**6. Klass: 12**

**6.1. Kursus: V**

**6.1.1. Kursuse õpitulemused**

V kursuse lõpetaja:

- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 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
- kasutab kergejõustikualad kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks;
- sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- sooritab NATO testi normi järgi (jooks 3200 m);
- kasutab õpitud tehnikaelimentid mängus;
- mängib kohandatud võistlusmääruste järgi;
- teab erinevaid reketihoideid ja löögitehnikaid;
- kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;
- suudab korraldada koolisiseid võistluseid;
- sooritab jõuharjutused NATO testi normi järgi;
- sooritab jõuharjutused kangil;
- kostab ja sooritab harjutuskombinatsioone iluvõimlemises (muusika saatel);
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutustesooritamisel;
- kasutab erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;

**6.1.2. Õppesisu: 35 tundi**

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
Teadmised liikumisest ja spordist.	Õpilane:	2

<p>Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.</p> <p>Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;</li> <li>• oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</li> <li>• oskab kavandada iseseisvat treeningut;</li> <li>• valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</li> <li>• tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest;</li> </ul>	
<p><b>Kergejõustik.</b> Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja innistamine. Kiirjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks. NATO test: 3200 m jooks;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab kergejõustikualad kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks;</li> <li>• sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• sooritab NATO testi normi järgi (jooks 3200 m);</li> </ul>	<b>10</b>
<p><b>Sportmängud.</b></p> <p><b>Saalihoki.</b> Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängus 4:4, 5:5.</p> <p><b>Sulgpall.</b> Palling ja pallinguvastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab õpitud tehnikaelimentid mängus;</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi;</li> <li>• teab erinevaid reketihoideid ja löögitehnikaid;</li> <li>• kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;</li> <li>• suudab korraldada koolisiseid võistluseid;</li> </ul>	<b>15</b>
<p><b>Võimlemine.</b> Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab jõuharjutused NATO testi normi järgi;</li> <li>• sooritab jõuharjutused kangil;</li> <li>• kostab ja sooritab harjutuskombinatsioone iluvõimlemises (muusika saatel);</li> </ul>	<b>8</b>

arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel. NATO test: käte kõverdamine toenglamangus ( 2 minutit ); tõus istesse selili lamangust (2 minutit)	<ul style="list-style-type: none"><li>• julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutustesooritamisel;</li><li>• kasutab erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;</li></ul>	
--	---	--

## 7. Hindamine

Hindamiskriteeriumid:

- tundides käimine
- aktiivsus
- koostöö
- osalemine kooli väliste sporditegevustes (gümnaasiumi koondise koosseisus erinevates spordi alades)
- korraldamine ja läbiviimine kooli sissevõistlusi
- teadmised ja oskused liikumise aktiivsuse osas

Hindega „5” („väga hea”) hinnatakse õpilase aktiivsust, tegutsemise- ja koostöövalmidust, õpetaja poolt antud kõikide ülesannete kohusetundliku täitmist.

Hindega „4” („hea”) hinnatakse õpilast, kes õpetaja poolt antud ülesandeid täitis mitte täies mahus ja mitte täies jõus.

Hindega „3” („rahuldav”) hinnatakse õpilast, kes ei soorita harjutusi oma võimete kohaselt ja täidab õpetaja ülesandeid osaliselt.

Hindega „2” („puudulik”) hinnatakse õpilast, kes tunnis on väga passiivne ja ei osale tunnis.

Hindega „1” („nõrk”) hinnatakse õpilast, kes täielikult keeldub tunnis osalemist.

Hindega „0” („ootel”) hinnatakse õpilast, kes arvestusliku töö ajal puudus või pole valmis tunniks. Õpilane on kohustatud 10 päeva jooksul, alates kooli tulekust, töö järele tegema või vastama. Vastasel juhul asendatakse „0” hindega „1”.

Õpetajal on õigus määrata diferentseeritud arvelduse ülesanded õpilasele, kes puudus 30-50% õppetundides.

Kui õpilane puudub tundides üle 50%, määratakse talle läbinud kursuse teemadel kompleks arveldus.

Kui õpilane puudus tundidel haiguse tõttu enam kui nädal, siis peab ta tooma arsti poolt antud tõendi kehakultuuri õpetajale.

Aktiivsee töö puhul 30 tundides 35 tunnist õpilane võib loodata saada hinne "5".

Kui õpilane aktiivselt tegutseb spordiga ja võistleb Eesti Meistrivõistluste tasemel oma vanuseklassis, selle spordiala Föderatsiooni või vanemate palvel ta võib olla vabastatud kehalise kasvatuse tundides käimisest kooli komisiooni otsuse alusel. (juhtkond, kehalise kasvatuse õpetajad MO). Samal ajal õpilane peab osalema gümnaasiumi koondise koosseisus koolide vahelistes võistlustes.