

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

### Sisukord

1. Üldalused .....	2
1.1. Valdkonnapädevus .....	2
1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht .....	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus .....	2
1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine .....	4
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine .....	7
1.6. Hindamine .....	8
2. Ainekavad .....	10
Liikumisoskused .....	10
Tervis ja kehalised võimed .....	12
Kehaline aktiivsus .....	14
Liikumine ja kultuur .....	16
Vaimne ja kehaline tasakaal .....	18

## **1. Üldalused**

### **1.1. Valdkonnapädevus**

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

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

### **1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht**

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusena. Sõltuvalt õppeaastast on õpilastel võimalik valida kehalise kasvatus valdkonnast kooli poolt pakutavaid valikkursuseid.

5 kohustuslikku kursust jagunevad: 10. ja 11. klassis 2 kursust õppeaastas ning 12. klassis 1 kursus õppeaastas.

### **1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

## **Liikumisoskused**

Liikumisoskusi arendatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu. Valdkonna „Liikumisoskused“ siht on aidata kaasa niisuguse inimese kujunemisele, kes on iseseisvalt motiveeritud liikuma eri keskkondades ja tingimustel ning kellel on selleks vastavad oskused, teadmised ja valmisolek. Seejuures peab kõiki liikumisosi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate oskustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise.

Liikumisoskused jagunevad järgmiselt:

- 1) edasiliikumisoskused erinevates keskkondades: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus, oskus liikuda rütmis ja muusika saatel ning koos teistega, I kooliastmes omandatud ujumisoskusega, sh pöörata tähelepanu veeohutusele, on soovitatav jätkata ka gümnaasiumis;
- 2) vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (jalgrattasõit, uisutamine, rulluisutamine, sõudmine, tõukekelgutamine jne);
- 3) vahendi käsitlemise oskus tähendab oskust visata, püüda, põrgatada ning lüüa vahendit käe ja jalaga või muu vahendiga;
- 4) kehakontrollioskus asendites ja liikumisel tähendab oskust säilitada tasakaalu erinevates keha asendites, liikudes ja nende kombinatsioonides.

## **Tervis ja kehalised võimed**

Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada terviseiga seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapärasest terviseiga seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda terviseiga seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama.

Lisaeesmärk on saada korrapärasest tagasisidet Eesti õpilaste terviseiga seotud kehaliste võimete kohta, jälgides tervisenäitajate kui tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse teadlikkust kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see ei kahjusta õpilaste enesehinnangut, vaid toetab õpilase motivatsiooni end arendada.

## **Kehaline aktiivsus**

Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus kehalise aktiivsuse kaudu. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Lisaks toetatakse oskust analüüsida eri liikumisviise ja nende sobivust enda harrastusena. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse liikuma nende tervisliku seisundi põhjal.

## **Liikumine ja kultuur**

Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

## **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilastes kujundatakse motivatsiooni väärtustada võrdselt vaimset ja kehalist tasakaalu, mille saavutamiseks tehakse sobilikke harjutusi. Õppes lähtutakse vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgsetest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda.

### **1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine**

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalise kasvatuses 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 keskkonnanne. 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 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 tunde 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.

**Digipädevus.** Kehalises kasvatuses kasutatakse digivahendeid internetis spordi- ja tervisealase ning muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, sh mõõtmisvahendeid. Saadud teabe põhjal osatakse hinnata oma kehalise vormisoleku taset. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardil ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Spordi ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmine, suulise ja kirjaliku teksti loomine, eneseväljendusoskus. Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatavate võõrsõnade ja mõistete tundmine. Arutlus- ja väitlusoskus. Meediatekstide analüüs (reportaaž, uudis). Elulooraamatud sportlastest.

**Sotsiaalsained.** Tihe seos 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. Demokraatia ja käitumisreeglid. Inimese roll kultuuri kandjana, kultuuripärandi säilitajana.

**Matemaatika.** Tähtsustub sportimisel, spordisaavutuste jälgimisel, tehnika ja tulemuste analüüsimisel; ka sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

**Loodusained.** Väärtustatakse keskkonda, kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused (lihasrakkude talitlus, aeroobne- ja anaeroobne hingamine, energiavajadus, inimese talitlus, füüsilise koormuse mõju termoregulatsioonile).

## 1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevuste ja liikumispädevuse arendamise vajadusest, taotletavate teadmiste, oskuste ja hoiakute ning õpitulemuste saavutamisest, kooli õppekavas sätestatud õppesisust ning võimalustest lõimida liikumisõpetust 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) toetatakse erinevate võimete ja tervises seisundiga õpilaste õpimotivatsiooni hoidmist ja aktiivset õppes osalemist ning individuaalset tervise hoidmist liikumise abil;
- 4) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, linnaruum jne;
- 5) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet: vestlus, meeskonnamängud, individuaalne lähenemine, arutelud, uurimistöö ja praktilise töö koostamine jm.

Õpe toetab õpilaste kujunemist iseseisvaks õppijaiks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ning vastutada oma õppimise eest, tulevad toime muutunud olukorras ning on valmis kavandama oma edasist haridusteed.

Gümnaasiumis õpet kavandades ja korraldades teevad õpetajad koostööd, seejuures:

- 1) arvestatakse õpilaste liikumise ja sportimise eelteadmisi ning huve, eripära ja võimeid, kasutatakse diferentseeritud ja sobivat füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele ning pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes;
- 2) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, arvestades õpilaste arvu õpperühmas, vanust, võimekust ja sugu; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 3) arvestatakse didaktika nüüdisaegsete käsitluste ning liikumis- ja spordivaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 4) kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, mõtestatakse ning analüüsitakse õppimist, suunatakse tegema teadvustatud ja teadlikke valikuid ning vastutama oma õppimise ja kehalise arengu eest;
- 5) kaasatakse õpilasi tegevuste kavandamisse ja juhtimisse, sh valikute tegemise oskuse kujunemist toetavate kursuste sisu loomisse, pakutakse võimalusi analüüsida ja mõtestada õpet nii enda õppimise ja õpistrateegiate kui ka õpetaja juhitud õppe korraldamise aspektist;

6) kavandatakse aega õpitava tähenduslikkuse, eesmärkide, õpitulemuste ning hindamiskriteeriumide mõtestamisele ning eneserefleksioonile, õpitakse andma ja võtma vastu tagasisidet;

7) rakendatakse uurivat, probleeme lahendavat ja teaduspõhist õpet, kasutatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja analüüsi soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi mitmekülgelt, tutvustatakse valdkonna teadussaavutusi ja aktuaalseid probleeme ning arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;

8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid õppimiseks ning enda kehaliste võimete analüüsimiseks, arendatakse info kriitilise otsimise ja hindamise pädevust, arvestades autoriõigust ja uurijaeetikat.

## **1.6. Hindamine**

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamise kaudu saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatuselt ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks.

Hindamise toel saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemisel. Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja kooli hindamisjuhendist. Kokkuvõtvalt hinnatakse kursuse lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on iga kursuse alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.



Iga kursuse lõpus (5 kursust) hinnatakse õpilase aktiivset osavõttu tundidest ja iseseisvat harjutamist, et tekiks elukestev harjumus tegeleda oma tervise tugevdamise huvides erinevate liikumisvõimalustega. Lisaks hinnatakse kursusel sooritatud liikumistegevuste oskusi ja reeglite teadmist ning kehalist võimekust. Hindamise kujunemise viisi selgitab õpetaja iga kursuse 1. tunnis. Hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

## 2. Ainekavad

<b>Ainevaldkond</b>	Kehaline kasvatus
<b>Liikumisõpetuse valdkond</b>	<b>Liikumisoskused</b>
<b>Õppekorraldus</b>	10. ja 11. klassis I-IV perioodil üks 75-minutiline tundi nädalas, V perioodil kaks 75-minutilist tundi nädalas. 12. klassis I-IV periood üks 75-minutite tund nädalas.
<b>Õpetamise aeg</b>	10.-12. klass
<b>Lühikirjeldus</b>	<p>Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad jooksualad ja hüppealad. Orienteerumine linnas ja metsas. Matkamine. Seltskonnatantsud.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna (hüpits, ridahüpped), liikumisharrastuses ja hüppealades (kõrgushüpe, kaugushüpe ja kolmikhüpe sammu mõõtmisega).</p> <p>Jalgratas, rulluisud (iseseisva liikumisena). Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Oskab sadulat reguleerida õigele kõrgusele, kontrollida õiget rehvide survet, keti olukorda, oskab rehvi vahetada. Mini- jalgrattamatkad.</p> <p>Uisutamine, uisumatkad ja tõukekelgumatkad. Oskab valida hoki-, ilu- või matkaurisid ning neid hooldada.</p> <p>Suusatamine oma varustusega iseseisvalt. Oskab valida vaba- ja klassikatehnika suuska. Teab suuskade hooldusvõtteid (määrimine).</p> <p>Erinevate viskevahendite käsitlemine: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevates sportmängudes. Pesapall, jalgpall, korvpall, võrkpall, käsipall, ragbi, padel, sulgpall, indiac, spikeball, saalihoki, lauatennis, discgolf.</p> <p>Ujumine - oma võimete hindamine, 50 m läbimine ajale või 1 km kestmisajumise; 12. klassis veeohutuse ja jääohutuse võtted.</p> <p>Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega. Tasakaalu- ja koordineerimis- ja harjutused.</p> <p>Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese tunnetus, koordineerimine. Ringtreeningud. Takistusrajad.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<p>Kursuse läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;</li> <li>- liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;</li> <li>- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>- käsitleb vahendit erinevates liikumistes;</li> <li>- mängib sportmängu reeglite järgi;</li> <li>- rakendab esmaseid veeohutusvõtteid oskusi;</li> <li>- analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;</li> <li>- valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;</li> <li>- väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>- annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;</li> <li>- analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> <li>- mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele ning tervisele.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Aineõpetaja täpsustab õppeinfosüsteemis kursuse 1. tunni sissekandes hinde kujunemise viisi.</p> <p>Orienteerumisoskuse ja 3 km jooksu läbimise hindamine sügisel. 50 m ujumine ajale või 1 km kestvusujumise sooritamine (10. ja 11. klassis). Veeohutuskoolitusel osalemine ja kokkuvõtte õpitust. Erinevate pallimängu reeglite teadmiste hindamine.</p> <p>Hindamismudel:  <i>Liikumisoskus_gymn.docx.pdf</i></p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Liikumisoskused  <a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/</a>  Orienteerumismängud  <a href="https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/">https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/</a></p>
<b>Soovituslik kirjandus</b>	<p>Liikumisõpetus  <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&amp;mf_material-level=12">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&amp;mf_material-level=12</a></p>
<b>Kursuse väljund</b>	<p>Kooli esindamine võistlustel, kohtunikutöö võistlustel, võistluse korraldamine/läbiviimine. Orienteerumisvõistlused linnas, metsas. Matkamine jalgsi, jalgrattaga</p>

<b>Ainevaldkond</b>	Kehaline kasvatus
<b>Liikumisõpetuse valdkond</b>	<b>Tervis ja kehalised võimed</b>
<b>Õppekorraldus</b>	10. ja 11. klassis I-IV perioodil üks 75-minutiline tundi nädalas, V perioodil kaks 75-minutilist tundi nädalas. 12. klassis I-IV periood üks 75-minutitund nädalas.
<b>Õpetamise aeg</b>	10.-12. klass
<b>Lühikirjeldus</b>	<p>Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (kõnd, jooks, jalgrattasõit, matkamine, rulluisutamine, ujumine, uisutamine jm) ja meetodeid ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.</p> <p>Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega saab arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust. Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus-, osa-, mängumeetod jne). Ringtreening, treenimine jaamades, takistusrajad.</p> <p>Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.</p> <p>Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet tervise seisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamise erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväärtused; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet tervise skaalade alusel.</p> <p>Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväärtuste testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.</p> <p>Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita. Toidupüramiidi mõistmine ja terviseteadlik toitumine.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;</li> <li>- teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</li> <li>- arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;</li> <li>- mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</li> <li>- annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;</li> <li>- analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Aineõpetaja täpsustab õppeinfosüsteemis kursuse 1. tunni sissekandes hinde kujunemise viisi.</p> <p>Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase individuaalset arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Sügisel 3 km testjooks (kas õpilane suudab joosta järjest 3 km ilma kõndimata).</p>

	<p>Kevadel Kaitseväe kehalise ettevalmistuse testi tutvustamine ja sooritamine ning eneseanalüüs. Hindamismudel: <i>Tervis kehalisedvõimed gymn pdf.pdf</i></p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Kehaliste võimete õppematerjal <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/kehaliste-voimete-oppematerjal/">https://liikumisopetus.ee/materials/kehaliste-voimete-oppematerjal/</a> Oskustega seotud kehaline võimekus <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/">https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/</a> <a href="https://www.sportest.eu/wp-content/uploads/2017/10/Testide_juhend_R5_2311.pdf">https://www.sportest.eu/wp-content/uploads/2017/10/Testide_juhend_R5_2311.pdf</a></p>
<b>Soovituslik kirjandus</b>	<p>Toetav juhendmaterjal õpetajale <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/toitumise-ja-liikumise-opetajaraamat/">https://liikumisopetus.ee/materials/toitumise-ja-liikumise-opetajaraamat/</a> Euroopa laste kehaline võimekus <a href="https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/">https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/</a></p>
<b>Kursuse väljund</b>	<p>Tervisepäevadel, klasside- ja koolidevahelistel võistlustel osalemine.</p>

<b>Ainevaldkond</b>	Kehaline kasvatus
<b>Liikumisõpetuse valdkond</b>	<b>Kehaline aktiivsus</b>
<b>Õppekorraldus</b>	10. ja 11. klassis I-IV perioodil üks 75-minutiline tundi nädalas, V perioodil kaks 75-minutilist tundi nädalas. 12. klassis I-IV periood üks 75-minutite tund nädalas.
<b>Õpetamise aeg</b>	10.-12. klass
<b>Lühikirjeldus</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab liikumisaktiivsust planeerides näha võimalusi liikumiseks;</li> <li>- oskab lähtuvalt päevakavast/nädalakavast planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne liikumine ühest kohast teise, kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö;</li> <li>- fikseerib vajadusel igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis. Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine;</li> <li>- teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega. Teab pulsi mõõtmise tähtsust ja oskab kasutada treeningutel (pulsikellad, sammulugejad, rakendused jne);</li> <li>- teab miks ja kuidas on vaja teha soojendust ja venitust vastavalt liikumistegevusele;</li> <li>- teab treeningust taastumist soodustavad harjutusi ja vahendeid (massaažirull, lõdvestusharjutused);</li> <li>- oskab valida liikumise intensiivsust kergest kuni mõõduka tsoonini;</li> <li>- seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi;</li> <li>- teab, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel;</li> <li>- oskab kasutada lihtsamaid esmaabi võtteid KKK (külm, kõrgemale, kinni).</li> </ul>
<b>Õpitulemused</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab vajadusel teatud perioodil liikumispäevikut;</li> <li>- mõistab erinevaid liikumisintensiivsusi, annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</li> <li>- rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</li> <li>- ennetab liikumisega seotud riske ja annab vajadusel esmast abi.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Aineõpetaja täpsustab õppeinfosüsteemis kursuse 1. tunni sissekandes hinde kujunemise viisi.</p> <p>Hinnatakse aktiivset osalemist, panust õpitulemuste saavutamiseks.</p> <p>Hindamismudel: <i>Kehaline_aktiivsus_gymn.docx.pdf</i></p>
<b>Õppe- materjalid</b>	<p>Toitumise ja liikumise õpperaamat  <a href="https://liikumisopetus.ee/materials/toitumise-ja-liikumise-opetajaraamat/">https://liikumisopetus.ee/materials/toitumise-ja-liikumise-opetajaraamat/</a>          Spordivigastused  <a href="https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/">https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/</a></p>

<b>Soovituslik kirjandus</b>	Õuemängud: <a href="https://liigume.ee/ouemangud/">https://liigume.ee/ouemangud/</a>
<b>Kursuse väljund</b>	Aktiivne ja liikuv, tervislikule eluviisile orienteeritud inimene, tervise- ja spordipäevadel osalemine.

<b>Ainevaldkond</b>	Kehaline kasvatus
<b>Liikumisõpetuse valdkond</b>	<b>Liikumine ja kultuur</b>
<b>Õppekorraldus</b>	10. ja 11. klassis I-IV perioodil üks 75-minutiline tundi nädalas, V perioodil kaks 75-minutilist tundi nädalas. 12. klassis I-IV periood üks 75-minutite tund nädalas.
<b>Õpetamise aeg</b>	10.-12. klass
<b>Lühikirjeldus</b>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele. Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne.</p> <p>Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne.</p> <p>Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikumiskultuuri mõjutavad üritused – erinevad rahvaspordiüritused, olümpiamängud, spordinädal, tervisepäevad, spordipäevad.</p> <p>Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, hoolimine) saab üle kanda igapäevastes tegevustes.</p> <p>Sportlaste elulood - info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase tähendusega ühiskonnale.</p> <p>Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne.</p> <p>Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal. Riitumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.</p> <p>Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama.</p> <p>Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.</p> <p>Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine.</p> <p>Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.</p> <p>Tuleb toime orienteerumisega linnas ja metsas, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.</p> <p>Suudab orienteeruda metsas looduslike märkide järgi (puud, kivid, sammal, päike jne).</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.</p> <p>Seltskonnatantsud.</p> <p>Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;</li> <li>- seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</li> <li>- mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</li> <li>- järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</li> <li>- riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</li> <li>- annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</li> <li>- annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</li> <li>- mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</li> <li>- juhendab kaasõpilasi liikumises.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Aineõpetaja täpsustab õppeinfosüsteemis kursuse 1. tunni sissekandes hinde kujunemise viisi.</p> <p>Hindamine hinnanguline. Õpilane analüüsib oma liikumisaktiivsust ja annab sellele hinnangu. Hinnatakse osalemist erinevatel liikumise ja tervisega seotud üritustel.</p> <p>Hindamismudel: <i>Liikumine Kultuur Gymn_pdf.pdf</i></p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Liikumine ja kultuur</p> <p><a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/</a></p> <p>Liikumisõpetuse materjalid</p> <p><a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=12">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&amp;mf_material-level=12</a></p>
<b>Soovituslik kirjandus</b>	<p>Orienteerumismängud</p> <p><a href="https://orianteerumine.ee/orienteerumismangud/">https://orianteerumine.ee/orienteerumismangud/</a></p>
<b>Kursuse väljund</b>	<p>Osalemine rahvaspordi- ja liikumisüritustel. Korraldab ja osaleb oma kooli olümpiamängudel.</p>

<b>Ainevaldkond</b>	Kehaline kasvatus
<b>Liikumisõpetuse valdkond</b>	<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>
<b>Õppekorraldus</b>	10. ja 11. klassis I-IV perioodil üks 75-minutiline tundi nädalas, V perioodil kaks 75-minutilist tundi nädalas. 12. klassis I-IV periood üks 75-minutite tund nädalas.
<b>Õpetamise aeg</b>	10.-12. klass
<b>Lühikirjeldus</b>	<p>Õpilane reguleerib emotsionaalset seisundit meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.</p> <p>Õpilane koostab endale vajadusel sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava. Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.</p> <p>Vajadusel õpilane omab sobivaid meelerahu- ja kehatunnetusharjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.</p> <p>Õpilane kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemise viise (erinevad joogastiilid jm).</p>
<b>Õpitulemused</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>- sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>- kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</li> <li>- kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;</li> <li>- võimalusel õpetab kehatunnetus- jm meelerahu harjutusi kaasõpilastele, jagab kogemusi.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Aineõpetaja täpsustab õppeinfosüsteemis kursuse 1. tunni sissekandes hinde kujunemise viisi.</p> <p>Hinnanguline. Eneseanalüüs.</p> <p>Hindamismudel: <i>Vaimne_kehaline_gymn.docx.pdf</i></p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal:</p> <p><a href="https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/">https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/</a></p>
<b>Soovituslik kirjandus</b>	<p>Meelerahu ja kehatunnetusharjutused</p> <p><a href="https://liikumisopetus.ee/materials/lodvestumine-ja-taastumine-meelerahu-ja-kehatunnetusharjutuste-kaudu-opetajale/">https://liikumisopetus.ee/materials/lodvestumine-ja-taastumine-meelerahu-ja-kehatunnetusharjutuste-kaudu-opetajale/</a></p> <p>Liikumisõpetuse materjalid</p> <p><a href="https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&amp;mf_material-level=12">https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&amp;mf_material-level=12</a></p>
<b>Kursuse väljund</b>	Vaimselt tasakaalukas inimene. Õpilane tuleb toime oma emotsioonidega.