

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

Õppeaine	Kehaline kasvatus
Klass	10. klass
Tunde nädalas ja õppeaastas	2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
Rakendumine	1.sept. 2016
Koostamise alus	Gümnaasiumi riiklik õppekava; Koeru KK õppekava

ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
arendab oma liikumisioskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalaseid;
järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

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

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
--------------------------	------------	-------------------

- 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 kaaslasi, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi
- 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 korrast ja NATO testi sisust.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE

Kultuuri- ja väärtuspädevus.

Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalse väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksusekujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus.

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus.

Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus.

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise. Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus.

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

LÕIMING TEISTE VALDKONNAPÄDEVUSTE JA AINEVALDKONDADEGA

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika.

Kõikide kehalise kasvatusosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuskaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsed.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia.

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika.

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

LÄBIVAD TEEMAD

Tervis ja ohutus.

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

õpikeskkonna

loomise

kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.

Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng.

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.

Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet.

Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumiseviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.

Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti. Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

KURSUSTE ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

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 tulemuslikult enesekontrollivõtteid
- oskab kavandada iseseisvat treeningut
- valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, oskab nimetab tuntumaid sportlasi
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu.

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. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

- oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele
- koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti
- läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid)

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

Õpitulemused

Õpilane:

- mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus. Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülal sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus. Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

- tunneb kaardi tingmärke
- läbib kaardi ja kompassiga harjutusraja

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid)
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust
- oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust

Õppesisu

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

Õpilane:

- on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse

Koeru Keskkooli ainekava	GÜMNAASIUM	Kehaline kasvatus
---------------------------------	-------------------	--------------------------

- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja –stiile
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust

Õppesisu

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

Ülekoolilisel tantsuetenduse ettevalmistamine ja sellel osalemine.

HINDAMINE

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis. Hindamisel arvestatakse tegevuse või harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Hinnatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Hindamisel arvestatakse õpilase koolivälisest sportlikku tegevust. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist - õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Aluseks on kooli hindamisjuhend.

.