

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

Sisukord

X klass – kehaline kasvatus	3
XI klass – kehaline kasvatus	11
XII klass – kehaline kasvatus	20

X klass – kehaline kasvatus

Õppeaine maht 10. klassis on 70 õppetundi õppetundi

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses 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 tervisetugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad

õpimotivatsiooni;

5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õppematerjale ja -vahendeid;

6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond jne;

7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, uurimistöö koostamine jne.

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. 2. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. 3. Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine. 4. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. 4. Traumade vältimine. 5. Esmaabi enimlevinud traumade korral. 6. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.	Gümnaasiumi lõpetaja: 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumisviisi ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut 5) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	7. Erinevate spordialade võistlusmäärused. 8. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. 9. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.	võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest	
VÕIMLEMINE	16 - 20 tundi 1. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. 2. Akrobaatika kombinatsioon 3. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. 4. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. 5. Hüpitsa kolmikharjutus	X klassi õpilane: 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), 2) sooritab harjutusi akrobaatikas 3) julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel 4) suudab sooritada erinevaid harjutusi hüpitsaga (kiiresti- ja kestvushüppamine, erineva raskusastmega kava)	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.
KEREJÕGUSTIK	16 - 20 tundi 1. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.	X klassi õpilane: 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega 2) läbib järjest joostes ilma ajata vastavalt	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,

	2. Kiir- ja kehvusjooks. 3. Kaugushüpe 4. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.	klassile 5 km 3) sooritab kaugushüppe hoojooksult paku tabamisega 4) kasutab oma füüsilise vormi täiustamiseks erinevaid kergejõustiku alasid ja alade juurdeviivaid harjutusi	praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.
SPORTMÄNGUD	A sportmäng 10 – 12 tundi B sportmäng 6 - 8 tundi Teised sportmängud 4 – 6 tundi Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide	X klassi õpilane: 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega.

	kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Saalihoki. Tehnika ja taktika. Mäng.	2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: saalihokit, sulgpalli, käsipalli, pesapalli jm	
TANTSULINE LIIKUMINE	6 - 8 tundi 1.Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. 2. Rahvatantsude liigid 3. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis	X klassi lõpetaja: 1) tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse; 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile; 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.

ORIENTEERU- MINE	4 - 6 tundi 1. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. 2. Läbitud raja analüüs. 3. Orienteerumisradade läbimine: suund- ja valikorienteerumine, orienteerumis-matkamine. 4. Orienteerumine liikumisharrastusena.	Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.	Individuaalne ja rühmatöö, praktiline harjutamine.

Hindamine

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, liigutuoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

Õpitulemustena esitatud liigutuoskuste 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 teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust. 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 kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamise, kehalise kasvatus 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 kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehaline kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ja korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja

omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste külastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab gümnaasiumiõpilastele spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega, samuti transpordi võimlasse. Õuetundideks tagab kool Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos staadioni riietusruumide ja pesemisvõimalustega. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid on eraldi. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

XI klass – kehaline kasvatus

Õppeaine maht 11. klassis 70 õppetundi

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses 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 tervisetugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasisid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;

4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õppematerjale ja -vahendeid;

6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond jne;

7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, uurimistöö koostamine jne.

XI KLASS

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. 2. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. 3. Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine. 4. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. 4. Traumade vältimine. 5. Esmaabi enimlevinud traumade korral. 6. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.	Gümnaasiumi lõpetaja: 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumisviisi ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut 5) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	7. Erinevate spordialade võistlusmäärused. 8. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. 9. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.	võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest	
VÕIMLEMINE	16 - 20 tundi 1. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga 3. Aeroobika erinevad stiilid 4. Hüpetsa kolmikharjutus	Gümnaasiumi lõpetaja: 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), 2) sooritab harjutusi akrobaatikas 3) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel 4) suudab sooritada erinevaid harjutusi hüpetsaga (kiiresti- ja kestvushüppamine, erineva raskusastmega kava	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.
KEREJÕGUSTIK	16 - 20 tundi 1. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. 2. Kiir- ja kestvusjooks.	XI klassi lõpetaja: 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	3. Kaugushüpe 4. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. 5. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks (arvestuseks) ja osalemine kooli/klassi võistlusel. 6. Kohtunikutegevus kergejõustikus.	2) läbib järjest joostes ilma ajata 5,5 km 3) sooritab kaugushüppe hoojooksult paku tabamisega 4) kasutab oma füüsilise vormi täiustamiseks erinevaid kergejõustiku alasid ja alade juurdeviivaid harjutusi	Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.
SPORTMÄNGUD	A sportmäng 10 – 12 tundi B sportmäng 6 - 8 tundi Teised sportmängud 4 – 8 tundi Korvpall: . Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtuniku-tegevus korvpallis. Korvpall kui liikumis-harrastus. Võrkpall: Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus. Jalgpall: Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.	XI klassi lõpetaja: 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: saalihokit, sulgpalli,	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega.

	Saalihoki. Kombinatsioonid. Mäng.	käsipalli, pesapalli jm	
TANTSULINE LIIKUMINE	6 - 8 tundi 1. Rahvatantsude liigid 2. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis 3. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. 4. Kehatunnetuse ja koordineerumise arendamine kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.	XI klassi lõpetaja: 1) tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse; 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile; 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.
ORIENTEERUMINE	4-6 tundi 1. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. 2. Läbitud raja analüüs. 3. Orienteerumisradade läbimine: suund- ja		Individuaalne ja rühmatöö, praktiline harjutamine.

	valikorienteerumine, orienteerumis-matkamine. 4. Orienteerumine liikumisharrastusena.	Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.	
--	--	--	--

Hindamine

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 teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust. 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 spordiüritustest 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.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehaline kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ja korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste külastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab gümnaasiumiõpilastele spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega, samuti transpordi võimlasse. Õuetundideks tagab kool Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos staadioni riietusruumide ja pesemisvõimalustega. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid on eraldi. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

XII klass – kehaline kasvatus

Õppeaine maht 12. klassis 34 õppetundi

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses 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 tervisetugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetus-juhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, uurimistöö koostamine jne.

XII KLASS

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
TEADMISED SPORDIST	1. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese	Gümnaasiumi lõpetaja:	Edastatakse praktilise

JA LIIKUMISVIISIDEST	tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. 2. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. 3. Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine. 4. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. 4. Traumade vältimine. 5. Esmaabi enimlevinud traumade korral. 6. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. 7. Erinevate spordialade võistlusmäärused. 8. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. 9. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.	1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumisviisi ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut 5) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest	Õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.
--	---	--	--

VÕIMLEMINE	6 – 8 tundi 1. Üldkehaline treening läbi erinevate võimlemisstiilide (aeroobika, akrobaatika, iluvõimlemine, jõu- ja venitusharjutused erinevatele lihasrühmadele) 2. Kavade koostamine 3. Hüpitsa kolmikharjutus	Gümnaasiumi lõpetaja: 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), 2) sooritab harjutusi akrobaatikas 3) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel 4) suudab sooritada erinevaid harjutusi hüpitsaga (kiiresti- ja kestvushüppamine, erineva raskusastmega kava	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.
KEREJÕUSTIK	8 - 10 tundi 1. Vastupidavuse ja kiirusliku vastupidavuse treenimine 2. Kergejõustikualade tehnika täiustamine, tulemuste parandamine	Gümnaasiumi lõpetaja: 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega 2) läbib järjest joostes ilma ajata 6 km 3) sooritab kaugushüppe hoojooksult paku tabamisega 4) kasutab oma füüsilise vormi täiustamiseks erinevaid kergejõustiku alasid ja alade juurdeviivaid harjutusi	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

SPORTMÄNGUD	12 - 14 tundi Erinevate sportmängude (jalgpall, korvpall, saalihoki) mängimine vastavalt reeglitele. Harjutuskombinatsioonide sooritamine.	Gümnaasiumi lõpetaja: 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: saalihokit, sulgpalli, käsipalli, pesapalli jm	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega.
ORIENTEERUMINE	4 tundi 1. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. 2. Läbitud raja analüüs. 3. Orienteerumisradade läbimine: suund- ja valikorienteerumine, orienteerumis-matkamine. 4. Orienteerumine liikumisharrastusena.	Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja	Individuaalne ja rühmatöö, praktiline harjutamine.

		kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.	
--	--	---	--

Hindamine

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 teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust. 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 spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamise, 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.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsilis omandatud teadmised ja oskused.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehaline kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ja korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste külastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab gümnaasiumiõpilastele spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega, samuti transpordi võimlasse. Õuetundideks tagab kool Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos staadioni riietusruumide ja pesemisvõimalustega. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid on eraldi. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.