

AINEKAVA „Kehaline kasvatus“

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid.....	1
2. Õppeaine kirjeldus	1
3. Gümnaasiumi õpitulemused.....	2
4. Õppetegevus.....	2
5. Füüsiline õpikeskkond	3
6. Hindamine.....	3
7. Kehalise kasvatus kursuste õpitulemused ja õppesisu	4
Kehaline kasvatus I kursus	4
Kehalise kasvatus II kursus	5
Kehalise kasvatus III kursus.....	6
Kehaline kasvatus IV kursus.....	8
Kehalise kasvatus V kursus.....	9
Kehalise kasvatus I valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused”	12
Kehalise kasvatus II valikkursus „Liikumine välistingimustes”	13

Kehalise kasvatus kursuste õpetamisel taotletakse gümnaasiumi õppekava lisa 3.7. „Ainevaldkond Kehaline kasvatus“ kirjeldatud ainevaldkonna pädevuste, üldeesmärkide ja õpitulemuste saavutamist.

Üldpädevuste kujundamist toetavad ainevaldkonna kursused erinevate rõhuasetuste kaudu. mis on kirjeldatud ainevaldkonnakavas (õppekava lisa 3.7 “Ainevaldkond Kehaline kasvatus“).

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega toimub ainevaldkonna pädevuste kujundamise kaudu. Lõiming läbivate teemadega realiseerub valdkonna õppeainetes nii eesmärkide, õpitulemuste kui ka õppesisu tasandil. Lõimingu kasutamine on kirjeldatud ainevaldkonnakavas (lisa 3.7) ja õpetaja töökavades.

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 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.

2. Õppeaine kirjeldus

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel.

Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormis-oleku taset ja oskus seda arendada.

Kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikut, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja/või uisutamine).

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

Kehalise kasvatuselise ainekavas kohustuslikele kursustele kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatav 70-80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga.

20-30% ulatuses võimaldatakse õpilastel tegeleda ainekavva mittekuuluvate spordi- ja/või liikumisalade (nt ujumine, erinevad sportmängud - käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms) õppimisega, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega.

Tantsuline liikumine on integreeritud kehalise kasvatuselise tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega. Kehalise kasvatuselise valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivseim viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormiolekut ja vaimset tasakaalu.

Valikkursus „Liikumine välitingimustes“ pakub õpilastele võimalust oma tervist karastamise teel tugevdada.

Kehalise kasvatuselise valikkursuste sisu konkretiseerimisel lähtutakse ainekavas esitatud nõuetest, arvestades ka õpilaste huve, paikkondlikke liikumisharrastuse traditsioone ja kooli sportimistingimusi.

3. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi õpitulemused kajastavad õpilase rahuldavat saavutust.

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega; on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele; leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
- 3) järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloo, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

4. Õppetegevus

Kehalise kasvatuselise kursused on üles ehitatud juhendatud õpetamisel nii grupiti (poisid ja tüdrukud eraldi) organiseeritult kui ka iseseisva praktilise harjutamisena. Kehalist aktiivsust motiveeritakse läbi kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimise ning tulemustele hinnangu andmise.

Eneserefleksioon ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded ja vestlused toetavad õpilaste positiivset hoiakut kehalise tegevuse suhtes.

Kehalise kasvatuselise kursustes loetakse iseseisvalt liikumis-, spordi- ja tervise teemalisi materjale ning analüüsitakse loetut.

Võimalusel käiakse spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel. Võistlustest võetakse osa võistleja, osaleja või abilisena. Iseseisva õppimise raames võib meedia vahendusel jälgida spordi- ja/või liikumisüritusi.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

5. Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) on noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunde korraldatud eraldi;
- 2) Õppe on korraldatud spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisesead ainekavakohasteks õppetegevusteks;
- 3) õppetöök on kasutada gümnaasiumi lähikümbruses suusarajad, uisuväljak, terviserajad ja ujula;
- 4) rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) valikkursuse läbiviimiseks on olemas vajalik inventar ja vahendid.

6. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Kehalise kasvatus 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, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus 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, kaasatõõtamine) 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 sooritamine, 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.

7. Kehalise kasvatuse kursuste õpitulemused ja õppesisu

Kehaline kasvatuse I kursus

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- 2) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;
- 3) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;
- 4) mängib võistlusmääruste kohaselt korvpalli;
- 5) sooritab korvpallis kooli koostatud kontrollharjutusi põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Õpitulemused ja õppesisu teemade lõikes

Jrk	Teema	Õpitulemused Kursuse lõpul õpilane:	Õppesisu
1.	Kergejõustik	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid Omab teadmisi kergejõustiku ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral. Kiirjooksu ja kaugushüpe tehnika omandamine. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Tunneb õpitud kergejõustikualade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Teadmised kergejõustiku ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Traumade vältimine. Kiirjooksu ja kaugushüpe tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.
2.	Võimlemine	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Omab teadmisi võimlemise ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral. Analüüsib oma kehaliste võimete taset; Julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel. Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Teadmised võimlemise ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Traumade vältimine. Oma treenituse hindamine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused rööbaspuudel ja kangil, toenghüpe. Akrobaatika harjutused. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis.

		Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel).	
3.	Pallimängud/ Korvpall	järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid; omab teadmisi korvpalli ajaloo, tähtsamatest võistlustest; analüüsib oma kehaliste võimete taset; hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd tehes nii liidri kui ka juhitava rolli; sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutusi põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest; omab teadmisi korvpalli tähtsamatest võistlustest nii Eestis kui ka maailmas. Tunneb korvpalli olulisemaid võistlusmääraseid ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Teadmised korvpalli ajaloo, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Oma treenituse hindamine. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpall. Kohtunikutegevus korvpallis.

Kehalise kasvatuse II kursus

Õpitulemused:

- 1) oskab hooldada oma suusavarustust;
- 2) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli;
- 3) sooritab võrkpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest;
- 4) analüüsib oma kehalise võimekuse taset, mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumis- oskuste osa selle saavutamises.

Õppesisu ja õppetulemused

Jrk	Teema	Õpitulemused Kursuse lõpul õpilane:	Õppesisu
1.	Suusatamine	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Teab suusatamise ajaloo olulisemaid fakte, tähtsamaid võistlusi ning tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas. Analüüsib oma kehaliste võimete taset. Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; Suhtub hoolivalt keskkonda,	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Teadmised suusatamise ajaloo, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Oma treenituse hindamine. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel.

		harjutuspaikadesse ja inventari.	
2.	Pallimängud/ Võrkpall	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Omab teadmisi võrkpalli tähtsamatest võistlustest nii Eestis kui ka maailmas. Sooritab sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutusi põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest. Tunneb võrkpalli olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.	Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Üldalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnikatäiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus võrkpallis.
3.	Kergejõustik	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Analüüsib oma kehaliste võimete tase; Omandab kuulitõuke tehnika; suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Oma treenituse hindamine. Kuulitõuke tehnika täiustamine ja kinnistamine. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
4.	Orienteerumine	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Oskab esmaabi anda. Läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Läbitud raja analüüs.

Kehalise kasvatuse III kursus

Õpitulemused:

- 1) läbib järjest joostes 3000 meetrit;
- 2) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel) ja toenghüppe;
- 3) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;
- 4) sooritab korvpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Jrk	Teema	Õpitulemused Kursuse lõpul õpilane:	Õppesisu
1.	Kergejõustik	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Tunneb kergejõustiku olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Kergejõustiku võistlusmäärused. Enesekontroll iseseisval treeningul. Kõrgushüpe tehnika täiustamine ja kinnistamine.

		kohtunikutegevusest. Oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid. Läbib järjest joostes 3000 meetrit.	Kiir- ja kestavusjooksu tehnika täiustamine ja kinnistamine.
2.	Võimlemine	Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel. Tunneb võimlemise olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest. Oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid. On teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele. Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe. Järgib hügieeninõudeid. Omab teadmisi tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Võimlemise võistlusmäärused. Enesekontroll iseseisval treeningul. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemisvahendid. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.
3.	Korvpall	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. omab teadmisi korvpalli ajaloo, tähtsamatest võistlustest; analüüsib oma kehaliste võimete taset; hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd tehes nii liidri kui ka alluva rolli. Sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutusi põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest. Tunneb korvpalli olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavkorvpalli tutvustamine.

Kehaline kasvatus IV kursus

Õpitulemused:

- 1) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 2) sooritab võrkpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest;
- 3) kursuse lõpul õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja;
- 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 5) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Jrk.	Teema	Õpitulemused	Õppesisu
1.	Suusatamine	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Tunneb suusatamise olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest. Oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid. Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust. Suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Kohtuniku tegevus suusatamises. Enesekontroll iseseisval treeningul. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel.
2.	Võrkpall	Järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid. Sooritab võrkpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest. Tunneb võrkpalli olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. 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. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus võrkpallis.
3.	Tantsuline liikumine	Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid. Kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja – stiile. Hindab tantsulist	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

4.	Liikumisala de-ja spordi teadmised	<p>liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p> <p>Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks.</p>	<p>Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine</p> <p>kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.</p> <p>Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p>
5.	Kergejõustik	<p>Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid. Oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid. Omandab kuulitõuge tehnika suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;</p>	<p>Hügieeni- ja ohutusnõuded.</p> <p>Enesekontroll iseseisval treeningul.</p> <p>Kuulitõuge tehnika täiustamine ja kinnistamine .</p> <p>Kettaheite tehnika tutvustamine.</p>
6.	Orienteerumine	<p>Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid. Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutusraja. Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks .</p>	<p>Hügieeni- ja ohutusnõuded.</p> <p>Läbitud raja analüüs.</p> <p>Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs.</p> <p>Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumis-harrastusena.</p>

Kehalise kasvatuse V kursus

Õpitulemused:

1. osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.
2. sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioone;
3. selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
4. läbib suuskadega 5 km distantsti (T) või 10 km distantsti (P);
5. sooritab sportmängudes (korvpall, võrkpall) kooli koostatud kontrollharjutusi põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Jrk.	Teema	Õpitulemused	Õppesisu
1.	Kergejõustik	Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid. Tunneb kergejõustiku olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet. Kohtunikutegevusest omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Kiir- ja kestva jooksu tehnika täiustamine ja kinnistamine, kuulitõuge.
2.	Liikumisalade -ja spordi teadmised	Selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis.	Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus”, spordieetika koodeks jms)
3.	Võimlemine	Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis. Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), rööbaspuudel, kangil (P). Tunneb võimlemise olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Jõu-, venituse- ja lödvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Iluvõimlemise kombinatsioonivahendiga (muusika saatel). Riist- ja iluvõimlemise harjutused.
4.	Korvpall	Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid. Tunneb korvpalli olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest. Omandab söödu tehnika suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Korvpalli võistlusmäärused. Kohtunikutegevus korvpallis. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud

		oskusi omandada;	tehnikaelementide kasutamine mängus.Ründe- ja kaitsemängu taktika.
5.	Suusatamine	Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid.Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust.Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime	Hügieeni- ja ohutusnõuded.Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).
6.	Võrkpall	Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid.Tunneb võrkpalli olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest. Sooritab võrkpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest	Hügieeni- ja ohutusnõuded. Kohtunikutegevus võrkpallis. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine.

Kehalise kasvatus I valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused”

Õpitulemused :

- 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud mootorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
- 4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Jrk	Teema	Õpitulemused Kursuse lõpus õpilane:	Õppesisu
	Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.	Omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi.	Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.
2.	Kehaliste võimete arendamine.	Analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks.	Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihas jõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise meetodika
3.	Mootorsete oskuste arendamine.	Parandab kehalise kasvatus tundides omandatud mootorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi.	Kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.
4.	Liikumine ja tervis.	Kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms	Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitesti (vastupidavuse, jõu- ja painutuse testid) ja enesekontrollivahendite

		<p>puhul; teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;</p> <p>Leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde.</p>	<p>(pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.</p>
--	--	---	--

Kehalise kasvatuse II valikkursus „Liikumine välistingimustes”

Õpitulemused :

- 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;
- 2) parandab kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;
- 4) spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;
- 5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 7) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppetulemused ja õppesisu

Jrk	Teema	Õpitulemused	Õppesisu
1.	Teadmised väljas liikumise harrastamiseks.	Analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;	Väljas liikumise mõju organismile; soovitusel liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistavaliikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).

2.	Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika.	Parandab kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi Spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid; Kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;	Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.
3.	Väljas liikumine ja tervis.	Osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde; väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana	Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitesti (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.

Kehalise kasvatuse III valikkursus „Tantsuõpetus”

Õpitulemused :

- 1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning erinevate rahvaste seltskonnatantsu;
- 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Jrk	Teema	Õpitulemused	Õppesisu
1.	Eesti pärimus- ja autoritantsud	Tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu.	Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.
2.	Tempode ja rütmide eristamine	Tantsib ja analüüsib standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;	Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.
3.	Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.	Hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.	Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.