

# Ainevaldkond Kehaline kasvatus

## 1. Kehalise kasvatus üldosa

### 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 ennast juhtiva 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 vormis olekut 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. Ainetundide jaotus

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusega. 10. ja 11. klassis on õppeaastas 2 kursust, 12. klassis 1 kursus (vt tabel 1).

**Tabel 1.**

| Kursuse nimetus           | G1 | G2 | G3 |
|---------------------------|----|----|----|
| Liikumisõpetus I kursus   | 1  | -  | -  |
| Liikumisõpetus II kursus  | 1  | -  | -  |
| Liikumisõpetus III kursus | -  | 1  | -  |
| Liikumisõpetus IV kursus  | -  | 1  | -  |
| Liikumisõpetus V kursus   | -  | -  | 1  |

### 1.3. Lõiming

Ainevaldkonnas toetatakse kõigi õppekavas nimetatud üldpädevuste arengut, käsitletakse läbivaid teemasid ning kasutatakse valdkonnaülese lõimingu võimalusi ja KJPG eripära. Liikumisõpetus võimaldab praktiliste tegevuste kaudu kujundada kõiki üldpädevusi. Seejuures on teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas

tähtsustatud valdkondi, luues ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust ning toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi eri olukordades rakendada. Õppes kavandatakse teadlikult aega üldpädevuse arendamise ja läbivate teemade käsitlemise kõrval ka liikumisega seotud kõrgemaid mõtlemisoskusi arendavatele ülesannetele, nagu analüüs, kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine või väärtushinnangute üle arutlemine.

### **1.3.1. Lõiming teiste valdkondadega**

Füüsika:

- kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine;
- kursus "Dünaamika" - mehaanika, impulss.

Bioloogia:

- kursus „Molekulaarsed protsessid“ - hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine;
- kursus „Inimene ja keskkond“ - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.

Muusika:

- kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatega.

Inimeseõpetus:

- kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele.

## **1.4. Üldpädevuste kujundamine**

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. Mitmekülgsete liikumisostuste omandamist on õpilane alustanud põhikoolis. 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 liikumisostusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate ostustega 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;
- 2) vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (nt, rattasõit, uisutamine, rulluisutamine, sõudmine 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 tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapäraselt tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Lisa eesmärk on saada korrapäraselt tagasisidet tervisega 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, 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.

## 1.5. Õppekorralduse erisused

Õpet kavandades ja korraldades lähtutakse KJPG õppekava alusväärtustest, üldpädevuste ja liikumispädevuse arendamise vajadusest, taotletavate teadmiste, oskuste ja hoiakute ning õpitulemuste saavutamisest, õppekavas sätestatud õppesisust ning võimalustest lõimida liikumisõpetust teiste õppeainete ja läbivate teemadega. Õppe korraldamine on õppijakeskne, toetab erinevate võimete ja tervises seisundiga õpilaste õpimotivatsiooni hoidmist ja aktiivset õppes osalemist ning individuaalset tervise hoidmist liikumise abil. Õpe toetab õpilaste kujunemist loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ning vastutada oma õppimise eest, tulevad toime muutunud olukorras ning on valmis kavandama oma edasist haridusteed.

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 mitmekülgsele, 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.;
- 9) läbi juhendatud iseseisva õppe võimaldatakse õppijal tegeleda talle sobivamate liikumisharjumustega andes tagasisidet, kuidas nimetatuid harjutusi efektiivsemalt, spordivigastusi ja ületreenimist vältides teha.

## **1.6. Õppekeskkonna erisus**

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

## **1.7. 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 saavutatusest 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. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta.

Hindamisel lähtutakse KJPG õppekava üldosa §17-st, liikumisõpetuse eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta. Liikumisõpetuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi.

Rakendatakse kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse nii sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetena. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõtvalt hinnatakse õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Stuudiumis on õpilasele õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole 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. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatootamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) liikumisõpetuse

tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

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.

Kehalise kasvatuses kooliastmehinne pannakse välja kõigi kursuste koondhindena.

### **1.7.1. Hindamise erisused kehalises kasvatuses**

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest hinnatakse õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase tervise seisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust.

Õppetöö on korraldatud viisil, et nädalas toimub kolm 60-minutilist kontakttundi ja üks 45-minutiline iseseisev treening/liikumine.

Õpilane osaleb tunnis vastavalt oma võimetele arvestades tervislikku seisundit.

Juhul kui õpilase tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatuses tundidest osa võtta, koostab õpetaja õpilasele individuaalse treeningkava või annab sporditeemalised kirjalikud ülesanded.

Kui õpilane ei saa tervislikel põhjustel tunnis osaleda, siis teatab aineõpetajale tunni algul ja viibib tunnis. Kui õpilasel on pikaajaline terviserike, siis esitab ta esimesel võimalusel aineõpetajale tõendi, kus on kirjas õpilase lubatud tegevus tundides.

Kui õpilane esindab kooli spordivõistlustel, siis õpetajaga kokkuleppel võib õpilane puududa ühest tunnist.

Kui õpilane tegeleb võistlusspordiga riiklikul tasemel ja võtab osa vabariiklikest võistlustest, siis ta esitab vastava alaliidu või klubi tõendi, sooritab hindelised kontrollharjutused ja ta ei pea osalema tundides.

Õpilase riietus ja jalanõud on tunnis sportlikud, pärast tundi on kohustuslik pesemine.

Kokkuleppel aineõpetajaga on võimalus ka üksikuid tunde järgi teha.

Õpilasi teavitatakse kursuse eesmärgist, võtmetulemustest ja nende hindamisest kursuse alguses tunnis ning õppeinfosüsteemi kaudu.

## **2. Kehalise kasvatuses ainekava**

### **2.1. Õppeaine kirjeldus**

Õppeaine hõlmab viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Õpetajal on autonoomsus õppesisu valikul tingimusel, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused oleksid kooliastme lõpuks saavutatud. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt.

## **2.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

Õpilane:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormis olekut 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 emotsioonide juhtimise viise.

## **2.3. Ainekavad**

### **2.3.1. I kursus**

#### **Õppesisu**

- Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, erinevad jooksualad ja hüppealad;
- hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe);
- kergejõustikualade tehnika õppimine (kiir- ja kestva jooks, pallivise);
- jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele;
- soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale;
- jalgpalli tehnika õppimine erinevate harjutuste, kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu;
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur jne;
- liiklusreeglitega arvestamine vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel;

- reedeti on 45 minutit juhendatud iseseisvat treeningut ( liikumiskavade koostamine ja selleks valmistumine, erinevad liikumised maastikul, arvesse lähevad spordiklubide treeningud kui õpilane saadab lühikirjelduse).

### **Lõiming teiste õppeainetega:**

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele.

Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.

Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine.

Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss.

### **2.3.2. II kursus**

#### **Õppesisu**

- Kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel;
- kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud (T);
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt;
- korvpalli tehnika täiustamine läbi erinevate harjutuste, kombinatsioonide ja mängusituatsioonide;
- soojendus-, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele;
- õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel;
- planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Reedesed iseseisva õppimise päeva ülesanded võivad olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö;
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur jne;
- riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas;
- õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, 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;
- reedeti on 45 minutit juhendatud iseseisvat treeningut ( liikumiskavade koostamine ja selleks valmistumine, erinevad liikumised maastikul, arvesse lähevad spordiklubide treeningud kui õpilane saadab lühikirjelduse).

### **Lõiming teiste õppeainetega:**

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele.

Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.

Bioloogia: kursus „Molekulaarsed protsessid“- hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine.

Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine.

Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss.

Muusika: kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatega.

### **2.3.3. III kursus**

#### **Õppesisu**

- Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, erinevad jooksualad ja hüppealad;
- kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine (kiir- ja kehtvusjooks, pallivise);
- jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele;
- õpilane analüüsib terviseiga seotud ja kaitseväge testide tulemustest (NATO test) lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu;
- soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale;
- jalgpalli tehnika täiustamine erinevate harjutuste, kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu;
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsemed, helkur jne;
- liiklusreeglitega arvestamine vahendil tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel;
- Õpilane kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise;
- reedeti on 45 minutit juhendatud iseseisvat treeningut ( liikumiskavade koostamine ja selleks valmistumine, erinevad liikumised maastikul, arvesse lähevad spordiklubide treeningud kui õpilane saadab lühikirjelduse).

### **Lõiming teiste õppeainetega:**

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele.

Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.

Bioloogia: kursus „Molekulaarsed protsessid“- hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine.

Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine.

Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss.

#### **2.3.4. IV kursus**

##### **Õppesisu**

- Kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel;
- kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud (T);
- võrkpalli söödutehnika ja servi täiustamine läbi erinevate harjutuste, kombinatsioonide ja mängusituatsioonide;
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt;
- soojendus-, jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele;
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- liiklusreeglitega arvestamine vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas;
- turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur jne;
- riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas;
- õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust;
- õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temal esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi;
- reedeti on 45 minutit juhendatud iseseisvat treeningut ( liikumiskavade koostamine ja selleks valmistumine, erinevad liikumised maastikul, arvesse lähevad spordiklubide treeningud kui õpilane saadab lühikirjelduse).

##### **Lõiming teiste õppeainetega:**

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele.

Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.

Bioloogia: kursus „Molekulaarsed protsessid“- hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine.

Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine.

Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss.

Muusika: kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatega.

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele .

### 2.3.5. V kursus

#### Õppesisu

- Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad;
- kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud (T);
- erinevate pallimängude (korvpall/võrkpall/jalgpall/saalihoki) tehnika täiustamine läbi erinevate harjutuste, kombinatsioonide ja mängusituatsioonide;
- soojendus-, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele;
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt;
- rattasõit/tõukerattasõit nii kontakttunnis kui iseseisva õppimise päeval;
- liiklusreeglitega arvestamine vahendil (tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas;
- turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur jne;
- õpilane teab, et treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda;
- riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas;
- liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine;
- õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud

kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust;

- õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, 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;
- oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel;
- reedeti on 45 minutit juhendatud iseseisvat treeningut ( liikumiskavade koostamine ja selleks valmistumine, erinevad liikumised maastikul, arvesse lähevad spordiklubide treeningud kui õpilane saadab lühikirjelduse).

### **Lõiming teiste õppeainetega:**

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele.

Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.

Bioloogia: kursus „Molekulaarsed protsessid“- hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine.

Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine.

Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss.

Muusika: kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatega.

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele .