

Tallinna Tehnikagümnaasiumi kehalise kasvatuse ainekava gümnaasiumile

Sissejuhatus

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 kasvatuse tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskust seda arendada.

Kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall - koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja uisutamine - koolil on kohustus õpetada neist ühte). Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, s.h spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

20-30% ulatuses on koolil võimalus tegeleda ainekavva mittekuuluvate spordi- ja/või liikumisalade (nt ujumine, erinevad sportmängud - käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms) õpetamisega, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega. Koolidel on võimalus vaba ressursi arvel korraldada kehalise kasvatuse tundides läbiviidavat õpet lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkondlikest spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Kehalise kasvatuse 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. Eelnevat arvestades on soovitatav, et koolid looksid omal initsiatiivil liikumise/sportimisega seotud valikkursusi ja pakuksid õpilastele võimalusi tegelemaks spordi- ja liikumisharrastusega tunniväliselt.

Kehalise kasvatus valikkursuste sisu konkretiseerimisel lähtuvad koolid ainekavas esitatud nõuetest, arvestades ka õpilaste huve, kooli ja/või paikkondlikke liikumisharrastuse traditsioone ja kooli sportimistingimusi.

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 puhkuseks 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 õpikeskkondi ning õppematerjale ja vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslase tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

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

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 ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

Hindamine

Kehalise kasvatuses hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlisuse 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 õpetaja õpilastele 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, liikumise/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuses 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, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuses tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest (raviarsti poolt määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuse õpetaja poolt antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata ka 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 individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid (ka arvestatud ja arvestamata).

Õppeprotsessi kirjeldus

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p>	<p>Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p> <p>Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.</p> <p>Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel.</p> <p>Traumade vältimine.</p> <p>Esmaabi enimlevinud traumade korral.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. 6. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordi eetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.</p>	<p>Gümnaasiumi õpilane</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</p> <p>3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</p> <p>4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;</p> <p>5) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</p> <p>6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates.</p> <p>Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumise/spordialadega arvestades nende võimeid ja huvi.</p>

<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>10. klass — 10-12 tundi Põhivõimlemine: üldarendavad võimlemisharjutused vahendita ja vahenditega. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Põhikoolis õpitud aeroobika põhisammude kordamine. Võimlemiskavade koostamine. Akrobaatika: kätelseis. Harjutused akrobaatikas, poomil (T), rööbaspuudel ja kangil (P). Toenghüpe. Iluvõimlemine (T): harjutuskombinatsioon muusika saatel.</p> <p>11. klass — 10-12 tundi Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika erinevate stiilide tutvustus (video, terviseklubi külastus, vms) Võimlemiskavade koostamine ja esitamine. Harjutused akrobaatikas, poomil (T), rööbaspuudel ja kangil (P). Toenghüpe. Iluvõimlemise harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel (T).</p> <p>12. klass — 5-6 tundi Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika uute stiilide tutvustamine (video, terviseklubi külastus, vms) Harjutused akrobaatikas, poomil (T), rööbaspuudel ja kangil (P). Toenghüpe. Iluvõimlemise harjutuskombinatsioonid vahendiga muusika saatel (T). Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine, kohtunikutegevus.</p>	<p>12. klassi õpilane: 1) sooritab põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud elementidest harjutuskombinatsioone iluvõimlemises vahendiga või ilma (muusika saatel) (T), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe; 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel; 3) tegutseb</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja arutelu; loovtöö; demonstratsioon, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine, abistamine ning julgustamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huvi. Kujundamine läbi võimlemise on seotud inimeseõpetuse, ajaloo ja ühiskonnaõpetusega.</p>
--------------------------	--	--	---

		(abi)kohtunikuna hindamisel tunnis või kooli võimlemisvõistlustel.	
--	--	--	--

KERGEJÕUSTIK	<p>10. klass — 8-10 tundi Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge hooga. Kohtunikutegevuse tutvustamine.</p> <p>11. klass — 8-10 tundi Kiirjooksu ja kõrgushüppe eelsoojenduse läbiviimine kaasõpilastele. Kiirjooksu ja kõrgushüppe tehnika täiustamine. Kestvusjooks. Kettaheite tehnika tutvustamine. Kohtunikutegevus.</p> <p>12. klass — 5-6 tundi Õpitud kergejõustikualade tehnika kinnistamine. Kestvusjooks. Õpitud spordialade võistluseelse soojenduse läbiviimine kaasõpilastele. Odaviske tehnika tutvustamine. Kohtunikutegevus.</p>	<p>12. klassi õpilane: 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega; 2) läbib järjest joostes 3000 meetrit; 3) tegutseb (abi)kohtunikuna tunnis või võistlustel.</p>	Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja arutelu; demonstratsioon, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huvi.
SPORTMÄNGUD	<p>10. klass / A sportmäng 8-10 tundi B sportmäng 6-8 tundi <u>Korvpall:</u> Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Sööt ja lõige rünnakul.</p>		Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja arutelu; demonstratsioon, õppimine ja praktiline harjutamine;

	<p>Mees-mehe kaitse. Mäng.</p> <p><u>Võrkpall:</u> Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Suunatud palling. Kohtunikutegevuse tutvustamine. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Pallingu vastuvõtt. Mäng.</p> <p><u>Jalgpall:</u> Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Mäng 4:4 ja 5:5. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus: oma tugevate külgede arendamine.</p> <p>11.klass / A sportmäng 8-10 tundi B sportmäng 6-8 tundi</p> <p><u>Korvpall:</u> Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mees-mehe kaitse. Katted. Kohtunikutegevuse tutvustamine.</p> <p><u>Võrkpall:</u> Tehnika täiustamine mänguliste situatsioonide kaudu. Blokeerimine, pettelöögid. Mäng. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.</p> <p><u>Jalgpall:</u> Tehnika täiustamine mängus 4:4, 5:5, 7:7 ja 8:8. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Individuaalsete tugevate külgede täiustamine. Mängu taktika.</p> <p>12. klass / A sportmäng 5-6 tundi B sportmäng 4 tundi</p> <p><u>Korvpall.</u> Õpitud tehnikaelementide täiustamine mängus. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Tänavakorvpalli tutvustus. Kohtunikutegevus.</p> <p><u>Võrkpall.</u> Õpitud tehnikaelementide täiustamine mängus. Ründe ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustus. Kohtunikutegevus.</p> <p><u>Jalgpall.</u> Mängutehnika ja taktika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustus. Kohtunikutegevus.</p>	<p>12. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab kooli poolt koostatud kontrollharjutused tundides õpitud sportmängude tehnika elementidest; 2) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>3) tegutseb (abi)kohtunikuna tunnis ja/või võistlustel.</p>	<p>kaasõpilaste juhendamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huvi.</p>
--	--	---	--

<p>TALIALAD</p>	<p>10. klass — 10-12 tundi <u>Suusatamine.</u> Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal. <u>Uisutamine.</u> Põhikoolis õpitud uisutamisetehnika täiustamine. Kestvusuisutamine.</p> <p>11. klass — 10-12 tundi <u>Suusatamine.</u> Suusatamistehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise iseseisev harjutamine. Suusahooldus ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit). <u>Uisutamine.</u> Uisutamisetehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisealased rahvaspordiüritused.</p> <p>12. klass — 5-6 tundi <u>Suusatamine.</u> Suusatamistehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise iseseisev harjutamine. Suusahooldus, ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal. <u>Uisutamine.</u> Uisutamisetehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisealased rahvaspordiüritused.</p>	<p>12. klassi õpilane 1) läbib suuskadel 5 km distantsti (T) või 10 km distantsti (P); 2) kasutab maastikust sõltuvalt erinevaid sõiduviise; 3) oskab hooldada oma suusavarustust, või 1) läbib uisutades 2 km distantsti; 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja arutelu; demonstratsioon, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huvi.</p>
------------------------	---	---	---

<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>10. klass — 4-6 tundi Kehatunnetuse ja koordinaatsiooni arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu (jooga, pilates, tai chi vm). Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus. Standard- ja ladinatantsud: fokstroti põhisamm, ruutumba lahku liikumine ja soolopööre. Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud: perekonnavalss jm. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>11. klass — 4-6 tundi Tempode ja rütmide eristamine: polka, reilender, labajalavalss, rahvalik valss, aeglane valss, viini valss, samba, jive, fokstrott, rumba. Tantsude mõisted, võtted ja –sammud. Kontaktants, jazz- ja nüüdistants. Eneseväljendusoskuse arendamine erinevate tantsustiilide kaudu.</p> <p>12.klass — 2-3 tundi Repertuaar õpetaja valikul. Tantsude ja etenduste vaatamine ja arutelu. Tantsukunsti kõlbelised väärtused. Noorte ja üldtantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO Inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.</p>	<p>12. klassi õpilane 1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritants, standard- ja ladinatants ning teiste rahvaste seltskonnatants; 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja –stiile; 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvaid tervislikku harrastust.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja arutelu; demonstratsioon, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huvi.</p>
------------------------------------	---	---	--

<p>ORIENTEERUMINE</p>	<p>10. klass — 4-6 tundi Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine kaardi ja kompassiga. Suund- ja valikorienteerumine. Sportident elektrooniline kontrollkaart.</p> <p>11. klass — 4-6 tundi Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine kaardi ja kompassiga. Läbitud raja analüüs. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis- matkamine. Sportident elektrooniline kontrollkaart.</p> <p>12. klass — 2-3 tundi Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine kaardi ja kompassiga ning läbitud raja analüüs. Orienteerumine kui liikumisharrastus: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Sportident elektrooniline kontrollkaart</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja arutelu; demonstratsioon, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huvi.</p>
<p>ÜLDFÜÜSILINE TEST</p>	<p>12.klass-2-3 tundi 1) käte kõverdamine toenglamangust 2min. 2) istesse tõus selililamangust 2min. 3) 3200m jooks</p>	<p>12. klassi õpilane: 1) läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja; 2) oskab analüüsida läbitud rada.</p> <p>Positiivse tulemuse saavutamiseks tuleb järjest sooritada kõik harjutused, järjekorda muutmata.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja arutelu.</p>

--	--	--	--

--	--	--	--

Lõiming teiste õppeainetega

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja tervisealase teksti mõistmine, spordialadele omaste oskussõnade kasutamine ja vastav eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine, tõlkimine ja kasutamine, mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine. Keskkonna väärtustamine; bioloogia - tervislik toitumine, immuunsüsteem, levinumad häired, termoregulatsioon, haigestumine, lihastes toimuv aeroobne ja anaeroobne hingamine; geograafia - toidu ja vee probleemid, atmosfäär, ilma prognoosimine, kliimamuutused; keemia - organismile olulised ained, seosed liikumisega; füüsika - jõud, kiirus, soojusnähtused, töö ja energia.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus; rütmi, muusika ja liikumise seostamine; ilu märkamine, hoidmine ja loomine enda ümber, liikumises ning looduses.

Sotsiaalained: teadmised ja seosed erinevate spordialade ja liikumisviiside kujunemisest, ajaloost; olulisemad dokumendid; olümpiamängud. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimeseõpetuse, ajaloo ja ühiskonnaõpetuse.

Matemaatika: sümbolid, meetodid, aeg, korduste arv, ruum, tulemuste võrdlemine, info esitluse viisid, analüüs jne.

Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevusteks;

- 3) suusaraja, uisuväljaku,
- 4) rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade valikust; 6) klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

Kehalise kasvatuse inventari soovituslik nimekiri

(30 õpilase kohta kehalise kasvatuse tunnis)

- VÕIMLEMISE INVENTAR:**
1. Varbsein 20 võimla kohta
 2. Eri kõrgusega rööbaspuud (T) 1 kooli kohta
 3. Rööbaspuud (P) 1 kooli kohta
 4. Poom 1 kooli kohta
 5. Kang 1 kooli kohta
 6. Võimlemiskits 1 kooli kohta
 7. Võimlemishobune 1 kooli kohta
 8. Hoolaud 2 kooli kohta
 9. Võimlemismatid 30 kooli kohta
 10. Võimlemiskast 1 kooli kohta
 11. Võimlemispink 6 võimla kohta
 12. Hübitsad 30 kooli kohta
 13. Võimlemiskepid 30 kooli kohta
 14. Võimlemispallid 30 kooli kohta
 15. Võimlemisrõngad 30 kooli kohta
 16. Topispallid (1-3 kg) 10 igat raskust
 17. Võimlemislindid 30 kooli kohta
 18. Eriotstarbelised pallid (fit-pallid jms) 4 kooli kohta
 19. Hoonöör 4 kooli kohta

KERGEJÕUSTIKU INVENTAR:

20. Kuul (3kg; 4kg; 5kg; 6kg) 6 igat raskust
21. Oda (500g; 600g; 700g) 6 igat raskust
22. Kõrgushüppematt 1 kooli kohta
23. Kõrgushüppe mõõdupuu 1 kooli kohta

- 24. Kõrgushüppepostid ja hüppelatid 1 kooli kohta
- 25. Stardipakud 6 kooli kohta
- 26. Teatepulgad 10 kooli kohta komplekt kaugushüppe kasti
- 27. Reha, labidas ja hari 1 kohta

SPORTMÄNGUDE INVENTAR: 28. Jalgpallid 20 kooli kohta

- 29. Jalgpallivärvad 2 kooli kohta
- 30. Korvpallid (nr.6 ja nr.7) 20 + 20 kooli kohta
- 31. Korvpalli tagalaud korvi ja võrguga 2 kooli kohta
- 32. Võrkpallid 30 kooli kohta
- 33. Võrkpallivõrk koos postidega 1 komplekt
- 34. Pallipump-kompressor 1 kooli kohta
- 35. Pallikäru 4 kooli kohta
- 36. Eraldussärgid sportmängudeks (4 erinevat värvi) 10 igat värvi

VALIKKURSUSTE LÄBIVIIMISEKS 37. Käsipallivärvad 2 kooli kohta

- 38. Käsipallid (naiste ja meeste pallid) 15 + 15 kooli kohta
- 39. Sulgpalli reketid ja sulgpallid 30 + 30 kooli kohta
- 40. Saalihoki varustus 30 kooli kohta
- 41. Saalihoki värvad 2 kooli kohta
- 42. Pesapalli varustus 30 kooli kohta
- 43. Käimiskepid 30 kooli kohta
- 44. Ujumislauad 30 kooli kohta
- 45. Ujumislestad 40 paari
- 46. **Ketas (1kg; 1,5kg; 1,75kg) 6 Igat raskust

MUU INVENTAR:

- 47. Stopperid 4 võimla kohta
- 48. Mõõdulindid (10m, 20m, 50m, 100m) 1 igast pikkusest
- 49. Tähised (erinevad) 30 kooli kohta
- 50. Viled 2 kooli kohta
- 51. Muusikakeskus 2 kooli kohta
- 52. DVD-mängija 1 kooli kohta igale kehalise kasvatuse
- 53. * stopper 1 õpetajale igale kehalise kasvatuse
- 54. * vile 1 õpetajale igale kehalise kasvatuse
- 55. * 10m mõõdulint 1 õpetajale

ORIENTEERUMINE:

- 56. Kompassid 30 kooli kohta
- 57. Orienteerumisraja tähised/ lipukesed 15 kooli kohta
- 58. Orienteerumiskaardid 30 kooli kohta