

# KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

## Gümnaasiumi 12.klassile /tüdrukud /

### 1. Õpieesmärgid

12. klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

### 2. Õppesisu – 35 tundi

#### 2.1.Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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.

Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine.

Esmaabi enimlevinud traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel.

#### 2.2.Võimlemine / 4 tundi /.

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Harjutused akrobaatikas. Aeroobika.

Koordinatsiooniharjutuste, võimlemiskomplekside ja lühikeste kavade koostamine ja esitamine.

#### 2.3.Kergejõustik / 13 tundi /.

Kergejõustikualade tehnika täiustamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Kettaheite ja odaviske tehnika.

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.

Võistlustaktika. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Ohutustehnika ja võistlusmäärustik.

Võistluseelne soojendus. Õpitud spordialade võistluseelse soenduse läbiviimine kaasõpilastele.

## **2.4.Sportmängud / 12 tundi /.**

### **2.4.1 Korvpall.**

Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus korvpallis.

### **2.4.2 Võrkpall.**

Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

## **2.5. Suusatamine / 4 tundi /.**

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused.

Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine.

## **2.6.Orienteerumine /2 tundi /.**

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine.

Läbitud raja analüüs. Orienteerumine liikumisharrastusena.

## **2.7 Tantsuline liikumine**

**/Võib olla integreeritud kehalisekasvatuse tundides teaste spordi- ja liikumisviisidega./**

Teadmised tantsuharrastuse võimalustest nii piirkonnas kui Eestis. Tantsupidude traditsioon. Liikumisimprovisatsioonid ja harjutused kehatunnetuse arendamiseks.Tempode ja rütmide eristamine(polka,labajalavalss,rahvalik valss,standard-ja ladinatantsud,teiste rahvaste seltskonnatantsud);mõisted,võtted ja sammud.

## **3.Õpitulemused**

### **Gümnaasiumi lõpuks õpilane:**

- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega;
- on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimivatele muutustele;
- omandab ainekava kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
- järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;

- 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 kaaslasti;
- analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärase ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.
- oskab täita harjutusi erinevatel võimlemisaladel.
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.
- sooritab täishoolt kaugushüppe ja kõrgushüppe ;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 3000 m;
- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest;
- läbib orienteerumisraja;
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- läbib järjest suusatades 5 km distantsi;
- oskab hooldada oma suusavarustust.
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja – stiile.

#### **4. Hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.

- 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.
- Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-sporditeemalise ettekande.
- 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 sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms).
- Ainekava 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.

Õppeaasta jooksul rakendatakse viiepallisüsteemi.

Kasutakse:

1. jooksvat hindamist; peab olema vähemalt 3 jooksvat hinnet.
2. kokkuvõtvat hindamist (õppekursusehinne);

Gümnaasiumi astmes (10.-12.klass) kursuse kokkuvõttev hinne pannakse välja 12.klassi lõpus.

**Tulemuslikkuse kriteeriumid** iseloomustavad programmi materjali omandamise taset.

Lõplik hinne esitatakse gümnaasiumi õpilastele kursuse eest. See sisaldab endas jooksvaid hindeid, mis õpilased on saanud kõikide saavutatud komponentide omandamise eest: teadmised, liigutuspädevused ja -oskused, aga samuti kajastab muutusi kehaliste võimete arengus, oskust läbi viia spordi- ja tervisetgevusi.

Hindamise teostamisel, ei rakenda õpetajad ainult nõuetekohast hindamist, vaid ka innustavat ja harivat funktsiooni, arvestades kiirust (füüsiliste omaduste muutuste dünaamika teatud aja jooksul, aga mitte hetkel) ja õpilaste individuaalsed omadused (kehaehitus, psüühilised ja füsioloogilised omadused).

## I. Teadmised

Hinnates teadmisi aines „Kehaline kasvatus“ võetakse arvesse järgmised näitajad: põhjalikkus, terviklikkus, oma seisukohtade põhjendamine, oskus kasutada neid täpselt konkreetsetes olukordades ja kehaliste harjutuste juures. Teadmiste testimiseks kasutatakse järgmisi meetodeid: intervjuu, kontrollvestlused, referaatide kirjutamine, esitlused.

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
Vastuse eest, kus õpilane demonstreerib arusaamist materjali sisust, esitab selle loogiliselt ja põhjendatult.	Sama vastuse eest, kui see sisaldab mõningaid vastuolusid ja väiksemaid vigu.	Vastuse eest, kus puudub loogiline järjestus, esineb lünki materjali teadmistes, ei ole õige arutluskäik	Ei mõista ja ei tea programmi materjali.

## II. Motoorsete (liigutuslike) oskuste ja vilumuste omandamise tehnika.

Motoorsete (liigutuslike) oskuste ja vilumuste hindamiseks kasutatakse järgmisi meetodeid: vaatus, rivist välja kutsumine näitamise jaoks, harjutuste täitmine ja kombineeritud meetod.

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
Liikumine või selle osad on sooritatud õigesti, kooskõlas kõigi nõuetega, vigadeta, vaba, selge, kindlapiiriline, enesekindel, sooritatud suurepärase kehahoiakuga, õiges rütmis; õpilane saab aru liikumise olemusest (sisust), selle eesmärgist, oskab liikumisel oma kohta sisse võtta ning selgitada, kuidas seda sooritatakse ja näidata mittestandardsetes tingimustes; oskab määrata ja parandada teiste õpilaste poolt tehtud vigu.	Sooritamisel õpilane tegutseb samamoodi, kui eelmisel korral, kuid tegi mitte rohkem kui kaks väikest viga (pisiviga).	Liikumistegevus on sooritatud põhimõtteliselt õigesti, kuid on tehtud üks jäme või mõned väikesed vead, mis viivad piiratud liikumisele, ebakindlusele. Õpilane ei saa sooritada liikumist mittestandardsetes ja rasketes tingimustes, võrreldes õppetunni keskkonnaga.	Liikumine või selle mõned osad on sooritatud valesti, harjutus sooritatud moonutatult, mis piirab tulemuslikkust.

## III. Meetodite valdamine ja oskus läbi viia spordi- ja tervisetegevusi.

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
Õpilane oskab: - iseseisvalt organiseerida tunni kohta, - valida vahendeid ja inventari ning kohaldama neid konkreetsetes tingimustes, - kontrollida tegevuse täitmise käiku ja hinnata tulemusi.	Õpilane: -Organiseerib tunni koha põhiliselt iseseisvalt, kõigest väikese abiga, -teeb tähtsusetuid vigu vahendite valimisel, -kontrollib tegevuse/töö sooritamise käiku ja hindab tulemusi.	Üle poole iseseisva tegevuse liikidest on sooritatud õpetaja abiga või ei ole teostatud (sooritatud) üks punktidest.	Õpilane ei suuda iseseisvalt sooritada ühtegi punkti.

## IV. Õpilase füüsilise ettevalmistuse tase

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
---------	---------	---------	---------

Algnäitaja (väärtus) vastab ettevalmistuse kõrgele tasemele, ette nähtud kooli kehalise kasvatus õppekava kohustuslik miinimum, mis vastab kehalise kasvatus õpetamise miinimumsisu nõuetele ja õpilase füüsilise vormi kõrgele kasvule kindla aja jooksul.	Algnäitaja (väärtus) vastab keskmisele ettevalmistuse tasemele ja piisavale kasvu tempole.	Algnäitaja (väärtus) vastab ettevalmistuse madalale tasemele ja tühisele kasvule.	Algnäitaja (väärtus) vastab adalale tasemele. Ei ole füüsilise vormi kasvu näitajaid.
---	--	---	---

Võttes arvesse õpilase füüsilist vormi, on esmatähtis näitaja tulemuste kasvutempo, piisav füüsiliste omaduste areng konkreetsete mootorsete oskuste ja võimete omandamiseks. Õpetaja ülesanded füüsiliste võimete näitajate parandamiseks peaks tekitama teatud raskusi igale õpilasele, kuid olema realselt teostatavad. Positiivsed muutused süstemaatilise õppetöö tingimustes annavad õpetajale aluse kõrgete hinnete välja panemiseks.

## 5.Õppekirjandus

- U.Sahva Võimlemisharjutuste tehnika jaõpetamise metoodika. 1973
- A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
- R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
- G.Carr Kergejõustiku alused. 1993
- E.Isop Mängude suurraamat 1-7 1987
- M.Zapletal 1000 mängu 1984
- S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
- A.Laos Korvpalliõpik 2001
- E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005
- E.Liik Võrkpalliõpik 2003
- V.Pantsenko Tervise ABC 2005
- J.Susi Kulturism kõigile 1993
- J. Loko Kulturism I, II 1995
- J.Unger Kergejõustikualade tehnika 1986-1987

## 6.Õppevahendid.

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngad.
- Topispallid
- Teatepulgad
- Võimlemispingad