

LISA 7

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

Üldpädevuste arengu toetamine

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

1. kasutab mitmekülgselt liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
2. mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut 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.

Valdkonnapädevus

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. Mitmekülgselt liikumisoskuste 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 liikumisoskusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate oskustega 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, I kooliastmes omandatud ujumisoskusega, sh pöörata tähelepanu veeohutusele, on soovitatav jätkata ka gümnaasiumis;
- 2) vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, 2 rulluisutamine, aerutamine, sõudmine jne);
- 3) vahendi käsitlemise oskus tähendab oskust visata, püüda, pörgatada 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 korrapärasest tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord õppeaasta jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Lisaeesmärk on saada korrapärasest tagasisidet Eesti õpilaste 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, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, 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. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda.

Läbivate teemade käsitlemine

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 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.

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatusel/liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nendes kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

Õppeainete lõimingu viisid teiste õppeainetega

Valdkondadeüleline lõiming

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

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

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

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

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

Ainevaldkonna õppeained ja maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse viie kohustusliku kursuse raames.



KEHALINE KASVATUS

Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS 1. kursus
Staatus	kohustuslik kursus
Eelduskursused	Puuduvad
Õpetamise aeg	10. klassis
Kursuse lühikirjeldus, õppesisu ja praktilised tööd	<u>Kursuse lühikirjeldus:</u> Kursusel kinnistatakse ja arendatakse põhikoolis õpitud elemente. Arendatakse õpilaste kehalisi võimeid (kiirus, jõud, vastupidavus, koordineerimine, tasakaal, paindumus) ning antakse teadmised kehalise aktiivsuse vajalikkusest. Õpilastes kujundatakse positiivne suhtumine tervislikku eluviisi (toitumine ja kehaline tegevus) ning suunatakse olema igapäevaselt aktiivne. <u>Kursuse õppesisu:</u> • NATO-test • vahendiga mängudega tutvumine • edasiliikumiskiirused • kehaliste võimete arendamine • erinevate spordialadega tutvumine • ohutu liikumine linnas ja metsas • erineva koormusega treeningtunnid <u>Praktilised tööd:</u> • analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, annab hinnangu enda tegevusele. • oma kehaliste võimete mõõtmine, analüüs ja tervisega seostamine; • tundides aktiivne kaasatöötamine Õpetaja võib teha jooksvalt muudatusi õppesisus.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumiskiiruse eri keskkondades, liikumisharrastuses ja eri spordialadel; • käsitleb vahendit erinevates liikumistes, mängib sportmänge reeglite järgi; • teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; • mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; • annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; • väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele; • mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid



	tegevusi; • juhendab kaasõpilasi liikumises.
Hindamine	Eristav hindamine. Jooksvalt hinnatakse õpilaste kaasatootamist ja hindamisele tuleb õpilase individuaalne areng. Sooritatakse kontrollteste. Koondhinde panemisel tuleb arvesse ka tundides osalemise aktiivsus. Kursuse hinne kujuneb jooksvate hinnete põhjal. Kõiki sooritusi hinnatakse hindekskaalal A-F-ni. Hinne „A“ – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid. Hinne „B“ – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises. Hinne „C“ – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises. Hinne „D“ – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi. Hinne „E“ – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid. Hinne „F“ – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist. Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel. Vabastatud õpilased saavad kirjalikud tööd. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale.
Õppematerjalid	Peamised õppematerjalid: • Ainealased raamatud ja artiklid • Internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused



Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS 2. kursus
Staatus	kohustuslik kursus
Eelduskursused	1. kursus
Õpetamise aeg	10. klassis
Kursuse lühikirjeldus, õppesisu ja praktilised tööd	<u>Kursuse lühikirjeldus:</u> Kursusel arendatakse õpilase liigutusvilumust lähtudes spordiala tehnikast. Lisaks pööratakse tähelepanu spordialaspetsiifilisele sõnavarale ning liikumisvajadusele. Võimaluse korral arendatakse ka suusatamis- ja uisutamisoskuseid. <u>Kursuse õppesisu:</u> • suusatamine/uisutamine ja nende spordivahendite hooldusvõtted • sportmängud spordisaalides • kehaliste võimete arendamine ja mõõtmine • erinevate treenimisvõimalustega ja treeningutega tutvumine • kergejõustiku aladega tutvumine • kehalise tunni osa läbiviimine ja/või kohtunikuks olemine <u>Praktilised tööd:</u> • analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele annab hinnangu enda tegevusele. • oma kehaliste võimete mõõtmine, analüüs ja tervisega seostamine; • tundides aktiivne kaasatöötamine Õpetaja võib teha jooksvalt muudatusi õppesisus.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; • leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; • teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; • rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; • riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; • juhendab kaasõpilasi liikumises.
Hindamine	Eristav hindamine. Jooksvalt hinnatakse õpilaste kaasatöötamist ja hindamisele tuleb õpilase individuaalne areng. Sooritatakse kontrollteste. Koondhinde panemisel tuleb arvesse ka tundides osalemise aktiivsus. Kursuse hinne kujuneb jooksvate hinnete põhjal.



	Kõiki sooritusi hinnatakse hindekskaalal A-F-ni. Hinne „A“ – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid. Hinne „B“ – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises. Hinne „C“ – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises. Hinne „D“ – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi. Hinne „E“ – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid. Hinne „F“ – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist. Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel. Vabastatud õpilased saavad kirjalikud tööd. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale.
Õppematerjalid	Peamised õppematerjalid: • Ainealased raamatud ja artiklid • Internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused



Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS 3. kursus
Staatus	kohustuslik kursus
Eelduskursused	1.–2.kursus
Õpetamise aeg	11. klassis
Kursuse lühikirjeldus, õppesisu ja praktilised tööd	<u>Kursuse lühikirjeldus:</u> Kursuse käigus kinnistatakse ja arendatakse varasemalt õpitud elemente. Arendatakse õpilaste kehalisi võimeid (kiirus, jõud, vastupidavus, koordineatsioon, tasakaal, paindumus) ning antakse teadmised kehalise aktiivsuse vajalikkusest. Õpilastes kujundatakse positiivne suhtumine tervislikku eluviisi (toitumine ja kehaline tegevus) ning suunatakse olema igapäevaselt aktiivne. <u>Kursuse õppesisu:</u> • NATO-test • vahendiga mängudega tutvumine • edasiliikumisviisid • kehaliste võimete arendamine • erinevate spordialadega tutvumine • ohutu liikumine linnas ja metsas • erineva koormusega treeningtunnid <u>Praktilised tööd:</u> • analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, annab hinnangu enda tegevusele. • oma kehaliste võimete mõõtmine, analüüs ja tervisega seostamine; • tundides aktiivne kaasatöötamine. Õpetaja võib teha jooksvalt muudatusi õppesisus.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses ja eri spordialadel; • käsitseb vahendit erinevates liikumistes, mängib sportmänge reeglite järgi; • teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; • mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; • annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; • väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele; • mõistab erineva liikumisi intensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;



	• juhendab kaasõpilasi liikumises.
Hindamine	Eristav hindamine. Jooksvalt hinnatakse õpilaste kaasatootamist ja hindamisele tuleb õpilase individuaalne areng. Sooritatakse kontrolltunde. Koondhinde panemisel tuleb arvesse ka tundides osalemise aktiivsus. Kursuse hinne kujuneb jooksvate hinnete põhjal. Kõiki sooritusi hinnatakse hindekskaalal A-F-ni. Hinne „A“ – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid. Hinne „B“ – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises. Hinne „C“ – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises. Hinne „D“ – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi. Hinne „E“ – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid. Hinne „F“ – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist. Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel. Vabastatud õpilased saavad kirjalikud tööd. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale.
Õppematerjalid	Peamised õppematerjalid: • Ainealased raamatud ja artiklid • Internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused



Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS 4. kursus
Staatuse	kohustuslik kursus
Eelduskursused	1.–3. kursus
Õpetamise aeg	11. klassis
Kursuse lühikirjeldus, õppesisu ja praktilised tööd	Kursuse lühikirjeldus: Kursusel arendatakse õpilase liigutusvilumust lähtudes spordiala tehnikast. Lisaks pööratakse tähelepanu spordialaspetsiifilisele sõnavarale ning liikumisvajadusele. Võimaluse korral arendatakse ka suusatamis- ja uisutamisoskuseid. Kursuse õppesisu: • suusatamine/uisutamine ja nende spordivahendite hooldusvõtted • sportmängud spordisaalides • kehaliste võimete arendamine ja mõõtmine • erinevate treenimisvõimalustega ja treeningutega tutvumine • kergejõustiku aladega tutvumine • kehalise tunni osa läbiviimine ja/või kohtunikuks olemine Praktilised tööd: • analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele annab hinnangu enda tegevusele. • oma kehaliste võimete mõõtmine, analüüs ja tervisega seostamine; • tundides aktiivne kaasatöötamine Õpetaja võib teha jooksvalt muudatusi õppesisus.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; • leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; • teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; • rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; • riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; • juhendab kaasõpilasi liikumises.
Hindamine	Eristav hindamine. Jooksvalt hinnatakse õpilaste kaasatöötamist ja hindamisele tuleb õpilase individuaalne areng. Sooritatakse kontrolltunde. Koondhinde panemisel tuleb arvesse ka tundides osalemise aktiivsus. Kursuse hinne kujuneb jooksvate hinnete põhjal.



	Kõiki sooritusi hinnatakse hindekskaalal A-F-ni. Hinne „A“ – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid. Hinne „B“ – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises. Hinne „C“ – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises. Hinne „D“ – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi. Hinne „E“ – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid. Hinne „F“ – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist. Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel. Vabastatud õpilased saavad kirjalikud tööd. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale.
Õppematerjalid	Peamised õppematerjalid: • Ainealased raamatud ja artiklid • Internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused



Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS 5. kursus
Staatus	kohustuslik kursus
Eelduskursused	1.–4. kursus
Õpetamise aeg	11. klassis
Kursuse lühikirjeldus, õppesisu ja praktilised tööd	Kursuse lühikirjeldus: Kursuse käigus kinnistatakse ja arendatakse varasemalt õpitud elemente. Arendatakse õpilaste kehalisi võimeid (kiirus, jõud, vastupidavus, koordineatsioon, tasakaal, painduvus) ning antakse teadmised kehalise aktiivsuse vajalikkusest. Õpilastes kujundatakse positiivne suhtumine tervislikku eluviisi (toitumine ja kehaline tegevus) ning suunatakse olema igapäevaselt aktiivne. Kursuse õppesisu: • NATO-test • tantsukursuse läbimine; • on osaleja või vabatahtlik liikumisüritusel • vahendiga sportmängude kinnistamine • kehalise tunni osa läbiviimine ja/või kohtunikuks olemine • kehalise aktiivsuse analüüs Praktilised tööd: • oma kehaliste võimete mõõtmine, analüüs ja tervisega seostamine; peab treeningpäevikut • tundides aktiivne kaasatöötamine Õpetaja võib teha jooksvalt muudatusi õppesisus.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga; • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust; • mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
Hindamine	Eristav hindamine. Jooksvalt hinnatakse õpilaste kaasatöötamist ja hindamisele tuleb õpilase individuaalne areng. Sooritatakse kontrollteste. Koondhinde panemisel tuleb arvesse ka tundides osalemise aktiivsus. Kursuse hinne kujuneb jooksvate hinnete põhjal. Kõiki sooritusi hinnatakse hindekskaalal A-F-ni. Hinne „A“ – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid. Hinne „B“ – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises.



	Hinne „C“ – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises. Hinne „D“ – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi. Hinne „E“ – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid. Hinne „F“ – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist. Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel. Vabastatud õpilased saavad kirjalikud tööd. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale.
Õppematerjalid	Peamised õppematerjalid: • Ainealased raamatud ja artiklid • Internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused