Kuusalu Keskkooli ainekava gümnaasiumile

Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Aine: kehaline kasvatus
Kursuse maht: 35 tundi (12. klassis 30 tundi)	10. - 12. klass, kokku 5 kursust

Õppe- ja kasvatuseesmärgid:

Õpetusega taotletakse, et õpilane:
1) kasutab mitmekülgseid 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.

Õppeaine kirjeldus:

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 (vt valdkondade kirjeldust ainekavas).
Õppeaine on korraldatud nii, et õpitulemused on saavutatud gümnaasiumi lõpuks.

Hindamine: Iga viie tunni järel saab õpilane osaluse ja aktiivsuse hinde, tuginedes kehalise kasvatuse tunni kodukorrale.

Lõiming teiste ainevaldkondade õppeainetega:

Vaimne ja kehaline tasakaal -
Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele
Liikumine ja kultuur - Muusika: kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatega.
Kehaline aktiivsus -
Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.
Tervis ja kehalised võimed-
Bioloogia: kursus „Molekulaarsed protsessid“- hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine
Bioloogia: kursus „Inimene ja keskkond“ - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile

Liikumisoskused- Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine, Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss	
Õppesisu	**Õpitulemused:**
Liikumisoskused: **1. 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. **Hüpete** kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). **Ronimine** liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväe treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.	**Liikumisoskused:** 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;
2. Talvisel perioodil suusatamine. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Propageerida rattaga ja rulaga liikumist. Võimalusel vahendil liikumisega matk.	2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
3. Liikumisvahendite hoiustamine ja esmane hooldus.	3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;
4. Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitsemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu	4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes;
5. Peamisteks mängudeks on võrkpall, korvpall ja jalgpall ning tutvumine ka uuemate mängudega.	5) mängib sportmängu reeglite järgi;
6. Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted.	6) rakendab esmaseid veeohutusalaseid oskusi;
7. Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades ette antud juhiseid.	7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;
8. Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.	8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;
9. Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid.	

Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus) Analüüs enda video soorituse põhjal. 10. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. 11. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel. 12. Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega. 13. Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus),	9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele. **Kontrollülesanded** • Akrobaatilise kava kokkupanek, esitus, filmimine ja hindamine. • Meeskonnatöös oma panuse analüüs. • Murdmaajooks. • Kiirjooks. • Pallimängude osaoskused ja reeglite järgi mängimine.	
Tervis ja kehalised võimed 1. Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi ja meetodeid ta kasutab eesmärgi poole liikumisel. 2. Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordinatsioon, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust. Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne). 3. Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda. Treeningu planeerimise juures on oluline: 1) püstitada eesmärk, 2) koostada süstemaatiline treeningplaan, 3) täita treeningplaani, 4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid. Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust. 4. Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamine. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväe testid; erinevad kehaliste	**Tervis ja kehalised võimed** 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist; 4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;

võimete testid, mis annavad tagasisidet terviseskaalade alusel. 5. Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväe testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu. 6. Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita. **Kontrollülesanded:** Enesearengu kaart. Kehaliste võimete testimine ja analüüs.	5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; 6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.
Kehaline aktiivsus 1. Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis. 2. Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega. 3. Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne) 4. Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele. 5. Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine. 6. Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. **Kontrollülesanne:**	**Kehaline aktiivsus** 1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi

• Liikumispäeviku täitmine kokkulepitud perioodil. • Lühiajaline eesmärgi seadmine ja analüüs. • Pulsi mõõtmine.	
Liikumine ja kultuur 1. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele 2. Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne. Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikumiskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, Simple Session, x-mängud. 3. Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse. 4. Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. 5. Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal. 6. Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas. 7. Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.	**Liikumine ja kultuur** 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu; 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana; 5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; 6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; 7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;

8. Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus. Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.	8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;
9. Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.	9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
10. Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine. **Kontrollülesanne:** Võistlustel osaleja tagasiside leht	10) juhendab kaasõpilasi liikumises.
Vaimne ja kehaline tasakaal 1. Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.	**Vaimne ja kehaline tasakaal** 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
2. Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.	2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
3. 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.	3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;
4. Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.	4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.