

Vinni – Pajusti Gümnaasium

**Kehalise kasvatuse ainekaart**

**10. - 11. klass (poisid)**

Tiit Transtok

Vinni 2022



## 1. Õpetamise eesmärgid

Kehalise kasvatusega 10.- 11. klassis taotletakse, et õpilane:

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

## 2. Õppetegevus ja läbivad teemad

<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused (valdkonnapädevused)</b>	<b>Üldpädevused</b>
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.	selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis	<b>V; Õ; So; Em; M</b>
Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.	oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks; oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid	<b>V; Õ; Em</b>
Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral.	järgib spordialadega tegelemisel hügieeni- ja ohutusnõudeid, võimalusel väldib traumade teket; valdab enimlevinud esmaabivõtteid	<b>V; Õ</b>

<p>Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus”, spordieetika koodeks jms) Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.</p>	<p>tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p><b>V, Õ; So; Em; Ev</b></p>
<p><b>2. Võimlemine</b></p>		
<p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p>	<p>sooritab jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele</p>	<p><b>Õ; V; Em</b></p>
<p>Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel</p>	<p>sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel; julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel</p>	<p><b>Õ; V; Em</b></p>
<p><b>3. Kergejõustik</b></p>		
<p>Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.</p>	<p>sooritab kiirjooksu stardikäsklustega</p>	<p><b>Õ, Em</b></p>
<p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p>	<p>läbib järjest joostes 3200 meetrit.</p>	<p><b>Õ, Em</b></p>
<p><b>4. Sportmängud</b></p>		
<p><b>Korvpall.</b> Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.</p>	<p>mängib korvpalli võistlusmääruste kohaselt, sooritab sportmängudes õpitud tehnika elemente</p>	<p><b>V, Õ; So; Em; Ev</b></p>

<p><b>Jalgpall.</b> Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.</p>	<p>mängib jalgpalli võistlusmääruste kohaselt, sooritab sportmängudes õpitud tehnika elemente</p>	<p><b>V, Õ; So; Em; Ev</b></p>
<p><b>Võrkpall.</b> Mängu algtõdede ja reeglite tutvustamine Alt ja ülevalt sööt.</p>	<p>sooritab õpitud tehnika elemente</p>	
<p><b>Sulgpall.</b> Algõpetus, löögitehnika, reeglid.</p>	<p>kasutab erinevaid tehnikaid sulgpallimängus, tunneb mängureegleid</p>	
<p><b>5. Orienteerumine</b></p>		
<p>Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.</p>	<p>kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja</p>	<p><b>V, Õ; So; Em; Ev</b></p>
<p><b>Discgolf.</b> Mängu õpetus. Raja läbimine.</p>	<p>teab reegleid raja läbimiseks.</p>	
<p><b>6. Suusatamine</b></p>		
<p>Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p>	<p>läbib 5 km distantsti; kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; oskab hooldada oma suusavarustust</p>	<p><b>Õ</b></p>
<p><b>7. Ujumine</b></p>		
<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumisparkades, hügieeninõuded</p>	<p>teab ja järgib ohutus- ja hügieeninõudeid basseinis</p>	<p><b>Õ</b></p>

ujumisel.		
Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	õpilane ujub kahes erinevas stiilis 100 meetrit. Ujub rahulikus tempos 500 meetrit	Õ; Em

### 3. Õppesisu ja üldpädevused

#### Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

**Väärtuspädevuse (V)** kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlblise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

**Sotsiaalne pädevus (So)** on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama. Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

**Enesemääratluspädevus (Em)** on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevuse (Õ)** arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

**Suhtluspädevuse (M)** arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

**Ettevõtlikkuspädevuse (Ev)** arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

#### 4. Õpitulemused (ainealased ja valdkonnapädevused)

10. - 11.klassi 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 kaaslasi, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;
- 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.