

Kehaline kasvatus

Aine õpetamise eesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

1. omandab aktiivse eluhoiaku ja tervislikud eluviisid;
2. kujuneb teadlikuks kehakultuuriharrastajaks;
3. õpib tundma ja kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat;
4. omandab igapäevaeluks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed töösendid, elementaarsed enesekaitsevõtted, esmaabi- ja enesekontrollivõtted, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil);
5. käsitab kehakultuuri ja sporti kultuuri osana.

Ainealased pädevused

Õpilane:

1. tajub kehakultuuri mõju organismile;
2. mõistab iseseisva harjutamise ja sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamise metoodikat jooksmises, suusatamises, orienteerumises, võimlemises jt. valitud spordialadel;
3. oskab hinnata kehaliste koormuste planeerimist ja lihtsamaid enesekontrolli võimalusi (teste);
4. teab olümpiamängude ajalugu ja eestlaste esinemist olümpiamängudel;
5. teab spordi arengukäiku ja eesti paremaid sportlasi.

Õpilane oskab:

1. iseseisvalt trennida meelisspordialadel organiseerida koolis võistlusi, olla kohtunik;
2. analüüsida enda ja kaaslaste tegevust ning parendada oma tulemusi;
3. kasutada kehakultuuri ravi-profülaktilisel eesmärgil või psüühiliste pingete leevendamisel;
4. mängida võistlusmääruste kohaselt vähemalt ühte sportmängu ja valdama spordialade tehnikat;
5. T: koostada võimlemisharjutuste kava ja esitada seda muusika saatel;
6. P: kasutada elementaarseid enesekaitsevõtteid;
7. ainekava piires seltskonnatantse;
8. orienteeruda maastikul kaardi ja kompassi abil;
9. ujuda;
10. tunda esmaabi võtteid;
11. suutma sooritada Cooperi testi.

Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpetaja teab, oskab, suudab:

1. kehaliste harjutuste mõju organismile;

2. iseseisva harjutamise ja sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamise metoodikat jooksmises, suusatamises, orienteerumises, võimlemises jt valitud spordialadel;
3. kehaliste koormuste planeerimist ja lihtsamaid enesekontrolli võimalusi (teste);
4. Eesti parimaid sportlasi; olulisemat olümpiamängude ajaloost, rahvusvahelisest spordiliikumisest ja eestlaste esinemist olümpiamängudel; olümpismi põhimõtteid.
5. oskab iseseisvalt treenida meelisspordialadel;
6. organiseerida võistlusi, olla kohtunik;
7. analüüsida enda ja kaaslaste tegevust ning parandada oma tulemusi;
8. oskab kasutada kehalisi harjutusi psüühiliste pingete leevendamiseks;
9. mängida võistlusmäärustike kohaselt üht sportmängu, teab ausa mängu põhimõtteid;
10. T: koostada võimlemisharjutuste kava ja esitada seda muusika saatel;
11. tantsida valssi, rumbat, sambat;
12. kasutada elementaarseid enesekaitsevõtteid;
13. orienteeruda maastikul;
14. ujuda ja anda esmaabi uppujale;
15. anda esmaabi traumade ja õnnetusjuhtumite korral;
16. suusatada T: 3 km, P: 5 km;
17. joosta ühtlases tempos T: 3 km, P: 5 km.

Õppesisu

I - VI kursus

Teema	Eesmärgid	Õpitulemused	Integratsioon
1. Teoreetilised teadmised iseseisvaks sportimiseks	1, 2, 3, 4, 5	3, 4, 6, 9	bioloogia, keemia, füüsika
2. Võimlemine	1, 2, 3, 4, 5	1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 15	
3. Kergejõustik	1, 2, 3, 4, 5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 13, 15, 17	
4. Sportmängud	1, 2, 3, 4, 5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 15	
5. Seltskonnatantsud	1, 3, 4, 5	7, 11	inimeseõpetus, psühholoogia