

## **Kehaline kasvatus**

1. Üldalused.....	2
1.1 Kehakultuuripädevus .....	2
1.2 Õppeaine ja maht .....	2
1.3 Ainevaldkonna kirjeldus .....	3
1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi .....	3
1.5 Lõiming teiste ainevaldkondadega .....	4
1.6 Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine .....	5
1.7 Õpitulemused.....	5
2. Kehaline kasvatus.....	6
2.1 Võimlemine .....	6
2.2 Kergejõustik.....	6
2.3 Sportmängud.....	7
2.4 Talialad .....	7
2.5 Orienteerumine .....	8
2.6 Teadmised liikumisest ja spordist.....	8
2.7 Tantsuline liikumine .....	9
2.8 Hindamise üldised alused .....	9
3. Valikained .....	11
3.1 Liikumine ja tervis.....	11
3.2 Sportmängud.....	12
3.2.1 Sportmängud I.....	13
3.2.2 Sportmängud II .....	14
3.3 Kergejõustik.....	14
3.3.1 Kergejõustik I.....	14
3.3.2 Kergejõustik II .....	15
3.4 Sport ja tervis.....	16
3.5 Vastupidavusalad.....	17
3.6 Täiendavad treeningvõimalused .....	18

## **1. Üldalused**

### **1.1 Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatusõpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt kehalise vormisoleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumilõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) valdab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes sh kasutades digivahendeid;
- 3) liigub/spordib reeglistikku ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates olukordades;
- 4) hindab objektiivselt oma kehaliste võimete taset ning kasutab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis sh erinevates veebipõhistes keskkondades, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- 8) valdab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 9) on kursis kaitsevõime tugevdamiseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

### **1.2 Õppeaine ja maht**

Kehalist kasvatust õpetatakse viie kohustusliku kursusena. Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, kergejõustikku, sportmänge, tantsulist liikumist, orienteerumist, talialasid ning teadmisi liikumisest ja spordist.

### 1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel.

Kehalise kasvatuses omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset sh digivahendeid kasutades ja oskust seda arendada.

### 1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalise kasvatuses õpe tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist. Tervis on üks inimese hinnalisemaid eluväärtusi, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalse väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Tegelemine kehakultuuriga kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Võistlussituatsioonides õpitakse oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöös kaaslastega õpitakse aktseptima inimeste erinevusi, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Ühistegevuses tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahteomadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

**Enesemääratluspädevus.** Sportlik tegevus kujundab õpilasel oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus.** Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset. Kehalise kasvatuses kaudu õpitakse seadma eesmärgi ning valima tundes õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

**Suhtluspädevus.** Kehalises kasvatuses on tähtsal kohal spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ning mõistmine.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Kehalise kasvatuses tundide ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Koostöö sporti tehes õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

**Digipädevus.** Kehalises kasvatuses kasutatakse digivahendeid internetis spordi- ja tervisealase ning muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, sh mõõtmisvahendeid. Saadud teabe põhjal osatakse hinnata oma kehalise vormisoleku taset. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardil ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## 1.5 Lõiming teiste ainevaldkondadega

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Spordi ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmine, suulise ja kirjaliku teksti loomine, eneseväljendusoskus. Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatavate võõrsõnade ja mõistete tundmine. Arutlus- ja väitlusoskus. Meediatekstide analüüs (reportaaž, uudis). Elulooraamatud sportlastest.

**Sotsiaalained.** Tihe seos inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust. Demokraatia ja käitumisreeglid. Inimese roll kultuuri kandjana, kultuuripärandi säilitajana.

**Matemaatika.** Tähtsustub sportimisel, spordisaavutuste jälgimisel, tehnika ja tulemuste analüüsimisel; ka sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Kehalise töövõime näitajate

ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

**Loodusained.** Väärtustatakse keskkonda, kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused (lihasrakkude talitus, aeroobne- ja anaeroobne hingamine, energiavajadus, inimese talitus, füüsilise koormuse mõju termoregulatsioonile).

## **1.6 Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine**

### **Gümnaasiumi õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine (sh multimeedia vahendusel);
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine (sh digivahenditega) ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused sh erinevates veebipõhistes keskkondades;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
- 6) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine sh veebipõhistes keskkondades;
- 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## **1.7 Õpitulemused**

### **Gümnaasiumi lõpuks õpilane:**

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi sh multimeedia vahendusel;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda tervises seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada sh multimeedia vahendusel;
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;

- 6) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd sh erinevates veebipõhistes keskkondades ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 9) valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
- 10) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

## **2. Kehaline kasvatus**

### **2.1 Võimlemine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

#### **Õppesisu**

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutused oma keha raskusega, kummilindid, hantlid, fitpallid jne).

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine ja/või tutvustamine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale (loovliikumine, jooga, pilates, zumba jne). Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

### **2.2 Kergejõustik**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- läbib järjest joostes vähemalt 1000 m (tüdrukud) või 3000 m (poisid).

## Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestva jook. Startimine pakkudelt; tempo valik. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja/või kettaheite tehnika tutvustamine.

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine kooli/maakonna võistlusel. Kohtunikegevus kergejõustikus. Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus.

## 2.3 Sportmängud

### Õpitulemused

Õpilane:

- mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- sooritab sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

## Õppesisu

**Korvpall.** Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maa-alakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

**Võrkpall.** Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

**Jalgpall.** Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

## 2.4 Talialad

### Uisutamine

### Õpitulemused

Õpilane:

- läbib uisutades 2 km distantsi;
- valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

## **Õppesisu**

Uisutamistehnika täiustamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Kestvusuisutamine. Uisutamisalased rahvaspordiüritused. Mängud jääl.

Suusatamisega tegelemise huvi korral arvestab kool õpilase soove ja koostab õpilasele vastava tegevuskava.

## **2.5 Orienteerumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja;
- oskab analüüsida rada.

## **Õppesisu**

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine. Orienteerumisraja/punktide märkimine kaardile. Orienteerumine liikumisharrastusena. MOBO ehk mobiiliorienteerumise tutvustamine.

## **2.6 Teadmised liikumisest ja spordist**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.



## **Õppesisu**

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinumate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Teadmised kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

## **2.7 Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- on tutvunud ja eristab seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

## **Õppesisu**

Tempode ja rütmide eristamine rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud; mõisted, võtted ja sammud.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine tantsude kaudu.

## **2.8 Hindamise üldised alused**

Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuses eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest ning õpilase aktiivsusest, püüdlikkusest ja arengust.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist,

võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele, sh kaitseväeteenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmisse kaasatakse õpilane enesehindamise kaudu sh veebipõhises keskkonnas.

Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

Teadmiste hindamise vormidena võib kasutada suulist või kirjalikku küsitlust sh veebipõhises keskkonnas, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus õpimapi koostamist/esitamist ja treeningpäeviku sh veebipõhise treeningpäeviku pidamist ja analüüsi sh digitaalsel kujul jms. Kirjalikke või veebipõhiseid ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatõötamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust sh veebipõhist jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Hinnata saab ka spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase terviseseisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid (kaasates selleks kindlasti ka õpilase, kes ise püstitab soovitud õppe-eesmärgi).

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised sh digitaalsed ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane teab, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Hinnatakse ka hindamismudelite järgi, mida koostab õpetaja, õpetaja-õpilased või ainult õpilased.

### **3. Valikained**

#### **3.1 Liikumine ja tervis**

##### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku/kehalise töövõime arendamisele ja oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad aluse elukestvatele liikumisharrastusele ja tervislikule eluviisile. Õpilane õpib testide mõõtmisel kasutama stopperit, mõõtma tulemusi. Oskab analüüsida oma kehaliste võimete taset, liikumistegevusi (treeninguid), toitumist. Teab erinevaid taastusraviga tegelevaid asutusi ja terviseedendusega seotud õppimisvõimalusi Haapsalus.

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest ja tunneb nende arendamise võimalusi;
- kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutuse- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi;
- tutvub erinevate spordialadega, soovi korral leiab kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse ning valikaine tunde;
- teab kuidas tervist toetavalt toituda ja taastuda treeningutest;
- teab erinevaid tervise- ja taastumisasutuste töö põhimõtteid ja vajalikkust;
- oskab kasutada stopperit, mõdulinti, arvutada kehamassiindeksit;
- oskab mõõta pulssi ja teab, kuidas arvutada maksimaalset südamelöögi sagedust (SLS)

##### **Õppesisu**

Eesmärgid. Treeningpäevik/liikumispäevik. Kehalised võimed. TAI Terviseprojekt. Kehaline võimekus ja vormisolek – kursuse algul ja lõpus kehalised katsed (õpilaste valikul), et analüüsida oma kehalist vormisolekut.

Vastupidavuse arendamine (jooks, rattasõit, kepikõnd, rulluisutamine võimalusel jne). Pulsi mõõtmine (töölehe täitmine), SLS arvutamine. Kehaline aktiivsus, kehaliste võimete arendamine läbi erinevate spordialade, lõdvestusharjutused, massaaživõtted, taastusravi. Spordivigastused, kuidas abistada kannatanut vigastuste korral. Kehaliste võimete arendamine erinevate ringtreeningutega. Erinevad lihastreeningud.

Terviseedendus: tutvumine TERE kompetentsikeskuse, TLÜ Haapsalu Kolledži, Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsiooni Keskuse, Läänemaa Haigla jt tööga.

Toitumine ja liikumine, sportlaste toitumine.

Liikumine ja kultuur: võistluse, tervise- või liikumisürituse ettevalmistamine ja korraldamine. Kohtumine tippsportlastega. Motivatsioon tegeleda spordiga. „Aus mäng“ spordis.

Jää/veeohutuskoolitus. Tagasiside, eneseanalüüs. Liikumis/treeningpäeviku analüüs. Uued eesmärgid.

### **3.2 Sportmängud**

#### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel ning erinevate mängude, võistluste korraldamiseks vaba aja (rekreatsioonitööks) tegevustes.

Erinevate sportmängude oskused annavad õpilasele võimaluse kehaliste võimete arendamiseks ja tegutsemiseks abikohtunikena.

#### **Õppe-eesmärgid**

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- mõistab erinevate sportmängude reegleid, juurdeviivaid tegevusi, harjutusi ja soodsat mõju tervisele;
- omandab uusi teadmisi ja oskusi erinevate sportmängude ohutuks harrastamiseks, võistluste korraldamiseks;
- rakendab õpitud oskusi oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;
- kinnistab koostööoskusi kaaslastega;
- osaleb aktiivselt tundides ja erinevate (klassidevaheliste/kooliväliste) võistluste korraldamisel;

- omandab kogemusi spordiürituste/mängude (vaba aja) korraldamiseks.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- teab erinevate sportmängude reegleid, oskab õpitud mängu ja juurdeviivaid harjutusi;
- korraldab (aitab korraldada) klassidevahelisi võistlusi ja osaleb aktiivselt tundides ja võimalusel koolivälistel võistlustel;
- oskab ennast ja enda/kaaslaste tegevust analüüsida ning uusi eesmärke püstitada.

## **Õppesisu**

Eelteadmiste/oskuste selgitamine. Õpimapi koostamine: iga õpitud sportmängu kohta lühitutvustus, ajalugu, tehnika viited, harjutusvara jm.

Teoreetilised teadmised antakse praktilise harjutamise käigus.

Tervise ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks ja võistlemiseks vajaliku info kogumine.

Tegevused rühmas, mängud võistkonnas. Kaaslase jälgimine ja abistamine. Kaasõpilaste tegevuse organiseerimine ja läbiviimine (nt soojendus- ja erialaste harjutuste ettenäitamine).

Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.

Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.

Ohutus- ja hügieenireeglite täitmine. Eneseabi ja kaaslaste abistamine lihtsamate traumade puhul.

### **3.2.1 Sportmängud I**

#### **Õppesisu**

Sissejuhatus kursusele, eesmärkide püstitamine.

Õpimapp, treeningpäevik. Erinevate sportmängude tabelite täitmise õppimine.

*Lauatennis* (võimalusel erialatreeneri tutvustav tund). Reeglid, algõpetus, ajalugu.

Mänguoskus, juurdeviivad harjutused, mängud. Suunasisese võistluse korraldamine.

*Sulgpall* (võimalusel eriala treeneri tutvustav tund). Reeglid, algõpetus. Mänguoskuse täiustamine, paarismäng. Suunasisese võistluse korraldamine.

*Jäähoki (jäähoki) või saalihoki* (oleneb jää olemasolust). Reeglid, algõpetus. Juurdeviivad harjutused. Suunasisese võistluse korraldamine.

*Erinevad sport- (või liikumis-) mängud.* Rühmatööna ette valmistada kaasõpilastele õpetamiseks valitud mäng (mängu eesmärk, reeglid, võistkondade moodustamine, võitjate selgitamine, vahendite valimine, ohutuse tagamine).

*Võrkpall.* Reeglid, kohtunikutegevus. Mänguoskuse täiustamine, juurdeviivad harjutused (elopall). Klassidevaheliste võistluste korraldamine (avamine, tabeli täitmine, protokollid). Kokkuvõtted võistlustest, autasustamine.

*Võrkpalli võistluste korraldamine* (maakondlik võistlus). Kohtunikutegevus. Võistlustel osalemine. Võistluste kajastamine kohalikus ajalehes, kooli kodulehel.

*Sisejalgpall/rahvastepall.* Reeglid. Juurdeviivad harjutused, mänguvõimalused. Miniturniiri korraldamine.

Eneseanalüüs, uute eesmärkide püstitamine.

### **3.2.2 Sportmängud II**

#### **Õppesisu**

*Korvpall.* Reeglid, taktika mängus. Miniturniiri korraldamine. Klassidevaheliste korvpalli võistlusteks ettevalmistamine, osalemine võistlejatena või/ja kohtunikena.

*Tennis.* Algõpetus, reeglid, juurdeviivad harjutused. Miniturniiri korraldamine.

*Käsipall.* Tutvustus, reeglid, juurdeviivad harjutused ja mängud. Miniturniiri korraldamine.

*Saalihoki /jäähoki.* Tutvustus, reeglid, juurdeviivad harjutused, mängud, miniturniir.

*Ragby.* Tutvustus, reeglid, juurdeviivad harjutused, miniturniir.

*Võrkpall.* Tehnika ja taktika täiustamine. Miniturniiri korraldamine. Klassidevaheliste ja maakonna koolidevaheliste võrkpallivõistluste korraldamine.

*Sisejalgpall.* Tutvustus, reeglid, juurdeviivad harjutused, miniturniir.

*Pesapall.* Oma kooli reeglite kokkuleppimine ja kinnitamine. Juurdeviivad harjutused, miniturniir. Võimalusel klassidevaheliste võistluste korraldamine.

### **3.3 Kergejõustik**

#### **3.3.1 Kergejõustik I**

##### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel.

Kursusel õpitakse ja läbitakse kergejõustiku mitmevõistluse alad. Õpitakse tehnikat, juurdeviivaid harjutusi, kehaliste võimete arendamist läbi erinevate tegevuste, kohtuniku tegevust, võistluste korraldamist ja võistlustel osalemist, kaaslastega arvestamist, „ausat

mängu“. Õpitakse ennast analüüsima, eesmärke püstitama ja treeningpäevikut pidama ja tegutsema võistlustel abikohtunikuna.

### **Õppe-eesmärgid**

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- teab kergejõustiku ajalugu, rekordimanikke, eesti paremaid kergejõustiklasi;
- teab, kuidas treenida, reegleid, kohtuniku tegevust erinevatel aladel;
- omandab uusi teadmisi ja oskusi ohutuks treenimiseks;
- oskab soojendust läbi viia, juurdeviivaid harjutusi sooritada, tegutseda kohtunikuna (starterina, ajavõtjana, mõõtjana jne);
- osaleb aktiivselt tundides ja korraldab ühe suunasisese võistluse.

### **Õppesisu**

Sissejuhatus kursusele, eesmärkide püstitamine. Kergejõustikualad. Kõrgushüpe /teivashüpe (Tehnika õpetamine/täiustamine. Erialased harjutused. Videoõpe). Lühimaajooksud (Madalstart. Lendstart. Teatejooksud). Kiirust arendavad mängud. Visked, heited, tõuked (Topispallidega erialalised harjutused. Kuulitõuketehnika. Visketehnika täiustamine. Viskevõimet arendavad mängud). Tõkkejooks (Erialased harjutused. Kiirendused. Tõkete ületamine. Osavust arendavad mängud). Kaugushüpe (Hüppevõimet arendavad mängud. Hoojooks, äratõuge, maandumine). Mitmevõistluse organiseerimine. Eneseanalüüs, uute eesmärkide püstitamine.

#### **3.3.2 Kergejõustik II**

##### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel.

Kursusel õpitakse tehnikat, juurdeviivaid harjutusi, kehaliste võimete arendamist läbi erinevate tegevuste, kohtuniku tegevust, võistluste korraldamist ja võistlustel osalemist, kaaslastega arvestamist, „ausat mängu“. Õpitakse ennast analüüsima, eesmärke püstitama ja treeningpäevikut pidama. Kursuse lõpetaja võib edaspidi tegutseda kergejõustiku võistlustel kohtunikuna ja vabal ajal korraldada vabaajaüritusi ning abiks olla suuremate võistluste korraldamisel maakonnas.

## **Õppe-eesmärgid**

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- oskab läbi viia kergejõustiku erinevate alade treeninguid, juurdeviivaid mängu või harjutusi;
- teab kuidas iseseisvalt treenida, reegleid, kohtuniku tegevust erinevatel aladel;
- omandab uusi teadmisi ja oskusi ohutuks treenimiseks;
- oskab tegutseda kohtunikuna (starterina, ajavõtjana, mõõtjana jne);
- osaleb aktiivselt tundides ja erinevate (klassidevaheliste/kooliväliste) võistluste korraldamisel. Kogemuste omandamine spordiüritustel osalemisel.

## **Õppesisu**

Sissejuhatus kursusele, eesmärkide püstitamine. Kergejõustikualad. Kohtunikutegevused erinevatel aladel. Kõrgushüpe /teivashüpe. Vastupidavusjooksud (Vastupidavust arendavad mängud. Intervalljooks. Fartlek). Visked, heited, tõuked (Odavise. Kettaheide. Kuulitõuge). Volbriöö teatejooksu võistlustel kohtunikuna või võistlejana osalemine. Lühimaajooksud (100 m jooks. 200 m jooks. Tõkkejooks. Ringteatejooks). Üle-eestilisel teatejooksu võistlusel osalemine või kohtunikuna tegutsemine. Kaugushüpe (Hoojooks, äratõuge, maandumine, paigalt kaugushüpe, kolmikhüpe). Läänemaa kergejõustiku võistlustel kohtunikuna tegutsemine. Alklasside olümpial kohtunikuna tegutsemine. Tegevuse analüüs. Kooli kergejõustiku võistluste korraldamine. Eneseanalüüs, uute eesmärkide püstitamine

## **3.4 Sport ja tervis**

### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursus toetab õpilase maailmapildi avardamist läbi erinevate tervise, spordi ja liikumist käsitlevate teemade. Tunnetab ratastooli kasutavate inimeste probleeme, väärtustab ja oskab hoida tervist. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase edasisi valikuid elukutse või/ja edasiõppimise valimisel.

## **Õppe-eesmärgid**

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- oskab analüüsida tervise ja spordi olemust (tippspordi head ja vead), liikumise vajalikkus, taastumist spordist (massaaž, saun jm taastumisvahendid); teab tervisliku toitumise tõdesid, sportlaste toitumisest ning spordipsühholoogiast;
- teab kuidas käituda (anda esmaabi) lihtsamate spordi või olmetraumade korral (venitus,



nihestus, luumurrud, lahtised haavad, erinevad sidumisvõtted). Teab, kuidas aidata vette kukkunud abivajajat, oskab mõnda vetelpääste võtet;

- tunnetab ratstooli kasutavate inimeste muresid läbi ratastooli kasutamise; analüüsib Haapsalu teedel ratastooliga läbivust, poodidesse sisenemisel, ametiasutustesse minemisel jm;
- tutvub erinevate spordi ja/või tervise projektidega. Projekti koostamisega areneb koostööoskus;
- tutvub Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi ja/või Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi õppimisvõimalustega, Eesti Spordi- ja Olümpiamuuseumi ning Eesti Olümpiaakadeemiaga.

## **Õppesisu**

Eesmärkide püstitamine. Vaimne tervis. Tervislik toitumine, sportlaste toitumine. Tervisliku toidu valmistamine. Invasport. Liikumine ratstooliga (Haapsalu linna tänavate ja asutustesse sissepääsu testimine). Elupäästev esmaabi praktiline tund, kuidas tegutseda traumade korral. Elustamisvõtted. Vetelpääste (koostöös päästeametiga).

Tervise- või spordiprojekti kirjutamine ja esitamine kaasõpilastele.

Spordipsühholoogia. Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi ja/või Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi tutvustamine, Eesti Spordi- ja Olümpiamuuseumi ning Eesti Olümpiaakadeemiaga külastamine.

Doonorlus ja doonori päeval osalemine. Sõltuvusainete ennetamine. Töövarjud tervise või spordiga seotud töökohtades. Kokkuvõtted, eneseanalüüs/tagasiside, õpimapi esitamine.

## **3.5 Vastupidavusalad**

### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas, sh looduses liikumine, pakub õpilasele võimaluse kehaliste võimete (vastupidavuse) arendamiseks, rekreatsiooniks ja keskkonnateadliku käitumise kujunemiseks. Rattaspordi või mõne muu välistingimustes liikumisharrastuste juures on kehalistest võimetest kesksel kohal vastupidavuse arendamine. Nõuanded spordivahendite, riietuse ja jalatsite valikul.

### **Õppe-eesmärgid**

Õpilane:

- mõistab vastupidavuse arendamise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;

- omandab uusi teadmisi vastupidavuse arendamiseks ja väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
- rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;
- kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest;
- osaleb organiseeritud rattamatkal.

## **Õppesisu**

Vastupidavuse olemus ja arendamise võimalused. Ettevalmistus jalgrattamatkaks. Jalgrattaklubi tutvustav tund. Erinevad rattaspordis kasutatavad rattad. Ratta sadula õige kõrgus. Tehnika sõitmisel, turvalisus jne. Matkal vajalik varustus, riietus, meeskonnatöö, abistamine ja kaaslastega arvestamine. Jalgrattamatka organiseerimine: ülesannete jagamine, koostööoskus. Igas peatuses vaatamisväärsuste või looduskaunite kohtadega tutvumine. 2-päevane õppekäik: kokku 120 km. Kokkuvõtte kursusest, eneseanalüüs/tagasiside.

### **3.6 Täiendavad treeningvõimalused**

#### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku/kehalise töövõime arendamisele ja motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad aluse elukestvatele liikumisharrastusele.

Õpilane tutvub erinevate treening- ja liikumisvõimalustega Haapsalus ja Läänemaal.

Saab teadmisi erinevatest spordialadest tuntud spetsialistidelt.

#### **Õppe-eesmärgid**

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- täiendab oma liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- arendab koostööoskusi kaaslastega.

## **Õppesisu**

Jõusaali ABC, jõusaali erinevaid masinaid ja õige tehnilist sooritust. Ringtreening. Diskgolf.

Ratsutamine. Olümpiapoksi tutvustus. Taipoksi tutvustus. Maadlus/sumo tutvustus.

Automudelism kui tehnikaspordiala. Laskmise tutvustus. Liikuva märklaua ehk sealaskmise tutvustus. Suusatamine, mäesuusatamine (võimalusel vastavalt ilmale). Uisumatk/tõukekelgu matk (võimalusel vastavalt ilmale). Võistluste korraldamine ja kohtunikutegevus (talispordipäeva korraldamine). Kokkuvõtte õpitust, eneseanalüüs.