

Türi Ühisgümnaasium

kehalise kasvatuse ainekava

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on 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 sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ja oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, nendega arvestav
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

1.2. Õpitulemused gümnaasiumi lõpul

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega;
- 2) omab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas uusi oskusi omandada;
- 3) jälgib sportimiselohutus- ja hügieeninõudeid;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) järgib ausa mängu põhimõtteid, teeb kaasõpilastega koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli;
- 6) leiab omale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ja tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

1.3. Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) on koolis noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) tunnid toimuvad järgmistes spordirajatistes-võimla, ruum aeroobika –ja tantsulise liikumise läbiviimiseks, normaalmõõtmega staadion, kunstmurukattega jalgpalliväljak, jõusaal;
- 3) on suusarada, uisuväljak, terviserada Tolli metsas;
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on tundide läbiviimiseks vajalik inventar ja spordivahendid.

1.4. Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded, vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ja loetu analüüsimine;

- 5) spordivõistlustel/liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena,
- 6) kehalise ja vaimse töövõime vormisoleku hoidmiseks pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ja sportimiseks.

1.5. Hindamine

Hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte ja hindamiseaspekte selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

Õpitulemusena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse saavutatud taset kui ka õpilase tööpanust. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut ja tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Õpilase teadmistele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Hindamise vormideks on: suuline või kirjalik küsitlus, ettekanne või õpimapi koostamine, treeningpäeviku pidamine ja analüüs.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, koostöö oskused) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist, võistlustest ja spordiüritustest osavõttu või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist- hinnatakse temale lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei luba praktilist ainekava täita, saab õpetaja hinnata õpitavate spordialadega seotud teoreetilisi teadmisi, ürituste organiseerimise oskust.

10.-12. klassi kehaline kasvatus

Õppekorraldus:

2 kursust õppeaastas, kokku 6 kursust

Õppesisu:

1. ORIENTEERUMINE

Objektide piltlik ettekujutus.

Lihtsamad tingmärgid.

Kaardi orienteerimine, oma asukoha määramine.

Liikumine mööda joonorientiiri.

Kompass, kõrgusjooned, mõõtkava, teevalik.

Asimuut, kompassi kasutamine suunajooksuks.

2. KERGEJÕUSTIK

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnitamine.

Tõkke-, kiir- ja kestva jook. Kaugus- ja/või kõrgushüpe.

Odaviske, kuulitõuke ja ketta heite tehnika tutvustamine.

Kergejõustikualade kasutamine

kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.

Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine kooli-

võistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus.

3. SPORTMÄNGUD

3.1. Jalgpall, ragbi

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.

Kohtuniku tegevus jalgpallis. Jalgpall kui

liikumisharrastus.

3.2. Korvpall

Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe ja maa-ala kaitse.

Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja

mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide

kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika.

Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus korvpallis.

korvpall kui liikumisharrastus.

3.3.Võrkpall

Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Blokeerimine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

3.4.Saalihoki

Saalihoki individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtuniku tegevus saalihokis. Saalihoki kui liikumisharrastus

3.5.Pesapall

Mängureeglite tutvustamine. Ettevisked, löögid. Kaitsetegevus väljakul. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtuniku tegevus . Pesapall kui liikumisharrastus.

4. VÕIMLEMINE

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasegruppidele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Koordinatsiooni harjutused. Tantsukavade koostamine õpilaste poolt.

5. SUUSATAMINE

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus -ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega.

6. TANTSULINE LIIKUMINE

Standardtantsud: aeglane valss, fox, viini valss
Ladina tantsud: rumba, rock, cha-cha-cha, samba.
Õpitud tantsurütmide ja -stiilide eristamine
Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus