

## **Kehaline kasvatus ainevaldkond**

### **Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatus õpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt oma 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 kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) valdab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates ohuolukordades;
- 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, 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 kaitseväätenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

### **Õppeaine ja maht**

Kehalist kasvatust õpetatakse viie kohustusliku ja kahe valikkursusena. Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, kergejõustikku, sportmänge, tantsulist liikumist, orienteerumist ning talialasid.

Türi Ühisgümnaasiumis on üppekavas 6 kohustuslikku kehalise kasvatus kursust, lisaks on õpilastel võimalus valida spordi valikkursus (igal õppeaastal 2 kursust). Kool arvestab valikkursusena ka õpilaste aktiivset osalemist spordikoolide treeninggruppides.

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehaline kasvatus toetab gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ning neis osalemise huvi tekkimist.

### **Üldpädevuste kujundamine, lõiming teiste ainevaldkondadega**

Ainevaldkond võimaldab kujundada kõiki üldpädevusi ning tegelda läbivate teemadega igapäevases õppes nii teooria kui ka praktiliste tegevuste kaudu.

### **Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine**

Õpet kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas ja jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt;

- 3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaks õppijaiks ning koostööd väärtustavaks isiksuseks;
- 4) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikast ja diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad õpilaste individuaalseid võimeid ja huvisid ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;

Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 4) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel osalemine võistleja või abilisena;
- 5) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest-oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.

### **Hindamine**

Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuses eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatuses õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase terviseseisundist.

### **Füüsiline õpikeskkond**

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
- 3) saab kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust