Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse kooliõppekava

III kursus

35 tundi

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

(1) Gümnaasiumil on nii hariv kui ka kasvatav ülesanne. Gümnaasiumi ülesanne on noore ettevalmistamine toimimiseks loova, mitmekülgse, sotsiaalselt küpse, usaldusväärse ning oma eesmärke teadvustava ja saavutada oskava isiksusena erinevates eluvaldkondades: partnerina isiklikus elus, oma kultuuri kandja ja edendajana, tööturul erinevates ametites ja rollides ning oma ühiskonna ja looduskeskkonna jätkusuutlikkuse eest vastutava kodanikuna.

(2) Gümnaasiumis on õpetuse ja kasvatuse põhitaotlus, et õpilased leiaksid endale huvi- ja võimetekohase tegevusvaldkonna, millega siduda enda edasine haridustee. Gümnaasiumi ülesanne on luua tingimused, et õpilased omandaksid teadmised, oskused ja väärtushoiakud, mis võimaldavad jätkata tõrgeteta õpiteed kõrgkoolis või kutseõppeasutuses.

Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;

2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;

3) leiab seoseid enda terviseseisundi 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;

5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;

6) suhtub hoolivalt keskkonnasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;

7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgestab 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 KVKKT nr.1 testi sisust.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus. Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused ja harjutamise metoodika. Kooli valikul vähemalt kahe spordiala harrastamine. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollikatsed. Lihashooldus. Esmaabi.
Osalemine spordiüritustel.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuse eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. 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 tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse kirjalikku küsitlust. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tagasisiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust kehalise kasvatuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu.
Hindamisel lähtutakse vastavatest kooli õppekava hindamise korralduse sätetest.
Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase terviseseisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust

Kehaline kasvatus III kursus

Õpitulemused:

1) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
2) sooritab võrkpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest;
3) kursuse lõpul õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja;
4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
5) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2) kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale;
3) riviõpe.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
2) läbib järjest joostes 2000 m (tüdrukud) või 3000-5000 meetrit (poisid).

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.

3) kiir- ja kestvusjooks;
4) kaugus- ja kõrgushüpe;
5) kuulitõuge;
6) odaviske tehnika tutvustamine.

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

(kool õpetab kaht loetellu kuuluvatest sportmängudest)

Õpitulemused

Õpilane:

1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;

2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

Võrkpall: Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus. Osalemine rahvaliiga võistlustel.

Jalgpall: Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu,
mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine.
Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus. Osalemine saalijalgpalli võistlustel.

Orienteerumine
Õpitulemused
Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.
Õppesisu: erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine. Orienteerumine liikumisharrastusena. Ettevalmistus kaitseväeteenistuseks.

Enesekaitse
Õpitulemused.
Õpilane oskab võtta vastase haardesse ja vabaneda neist. Omab oskusi ohutult kukkuda.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused
Õpilane:
1) on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust. Õppesisu Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja LadinaAmeerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste

ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine kontakttantsu, džässtantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

Lõimimise võimalused muude õppeainetega

Eesti keel . Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste Eesti keelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest teabeallikatest vajaliku info leidmine.

Matemaatika. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.

Loodusained. Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

Sotsiaalained. Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud 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.

Kunstiained. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

1.Carr,C. (2000) Kergejõustiku alused
2. Delavier,Fr.(2000). Jõu,ilu ja tervise anatoomia
3. Kalam,A; Viru,V.(1973). Kehaliste võimete testid .
4. Kõrge,P; Pärnat,J;Viru,A.(1975) Sport füsioloogi vaatevinklist.
5. Haljand, P; Tamp,T.(2007) Täiuslik ujumine .
6. Laos,A.(2001) Korvpalli õpik.
7. Liik,E.(2003 Võrkpalli õpik.
8. Leppänen,M; Pehkonen,S.(2010) Venitusharjutused .
9. Jalak, P; Lusmägi,P. (2010) Liikumise ja spordi ABC
10. Harvey,G,; Dungworth,R.; Miller,J.; Gifford,C. (1999) Jalgpalliõpik .
11.Gross,H. (2003). Õpime suusatama
12. Jalak,R; Weineck ,J.(2008). Kehalised võimed ja organism
13. Liik,E.(2005) Pallikool võrkpallimängud
14. Loko,L(2004). Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika
15. H.Rattus Algteadmisi massaazist 1996