Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse kooliõppekava

V 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 testi sisust.

Kehalise kasvatuse V kursus

Õpitulemused:

1. osaleb aktiivselt tundides, leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde;
2. sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioone;
3. selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
4. läbib suuskadega 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
5. sooritab sportmängudes (võrkpall, jalgpall) kooli koostatud kontrollharjutusi gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.
6. Osaleb orienteerumisvõistlustel;
7. Sooritab positiivselt NATO KVKKT nr.1

Õppesisu

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;

2) kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale;

3) Riviõpe;

4) NATO test.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;

2) läbib järjest joostes 1000-3000 m (tüdrukud) või 3000-5000 meetrit (poisid).

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.

3) kiir- ja kestvusjooks;

4) kaugus- ja kõrgushüpe tulemuse peale;

5) kuulitõuge tulemuse peale.

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 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. Osaleb 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.
Osaleb 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.

On tutvunud märkeorienteerumisega. Võistleb vabal valikul (kaitseväeteenistuseks ettevalmistus).

Enesekaitse

Õpitulemused.

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

Talialad

1) Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);

2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;

3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Õppesisu: suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika kinnistamine. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel.

Iseseisev harjutamine.

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