

## § 1 **Kehalise kasvatuse ainevaldkond**

### **1. Kehalise kasvatuse ainevaldkonna üldalused**

#### **1.1. Kehalise kasvatuse pädevused**

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest. Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates ohuolukordades;
- 4) suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslasi lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- 8) omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.
- 9) on kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

#### **1.2. Kehalise kasvatuse õppeained ja maht**

Kehalises kasvatuses on viis kursust. Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, jõuharjutusi, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk-, jalgpall ja saalihoki), tantsulist liikumist, orienteerumist ning talialasid (suusatamist ja uisutamist).

### 1.3. Kehalise kasvatus ainevaldkonna kirjeldus ja maht

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. Kehalise kasvatus õppekorraldus toetab õpilase individuaalset kehalist, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel ning õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus seda arendada.

Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloost, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatus ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga (vaata ka tabel 23). Tantsuline liikumine on kehalise kasvatus tundides lõimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. Kehalise kasvatus tundides üldfüüsilise ettevalmistuse käigus saadud teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil määral peab ta arendama oma kehalist võimekust. Üldfüüsilist ettevalmistust sh kätekõverdused toenglamangus 2 minuti vältel, selili lamangust istesse tõus 2 minuti vältel, 3200 m jooks tehakse aineõpetuses läbivalt.

**Tabel 1**  
ehalise kasvatus kursused

K

<b>Kursuse nimetus</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>
Kehaline kasvatus I kursus	1	x	x
Kehaline kasvatus II kursus	1	x	x
Kehaline kasvatus III kursus	x	1	x
Kehaline kasvatus IV kursus	x	1	x
Kehaline kasvatus V kursus	x	x	1

Õppesisu käsitlese valib aineõpetaja arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna ja üldpädevused oleksid saavutatud.

#### 1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Ainevaldkond võimaldab kujundada kõiki üldpädevusi igapäevases õppes nii teooria kui ka praktiliste tegevuste kaudu. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

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 materiaalsete 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, tahtemoadused, 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 tundides 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 kasvatus tunde 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.

### **1.5. Lõiming teiste ainevaldkondadega**

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Matemaatika. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

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

Sotsiaalsed. 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 käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

## 1.6. Läbivate teemade rakendamine

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel.

Tervis ja ohutus. Toetame tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Läbiv teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise ja sportimise) tähtsust tervisele ning kujundada oma liikumisharrastust.

Elukestev õpe ja karjääri plaanimine. Erinevate õppetegevuste kaudu suuname õpilased mõistma ja väärtustama elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestama karjääri planeerimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi. Õppetegevus võimaldab vahetult kokku puutuda valdkonnaga seotud töömaailmaga, õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Õppetegevus võimaldab õpilasel süvendada teadmisi hariduse ja töömaailma vahelistest seostest. Arendame iseseisvust ja vastutussvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta ja koostada karjääriplaani. Erinevad õppetegevused võimaldavad õpilasel seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hobid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Kehalises kasvatuses innustame õpilast olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisteadmisi ja -oskusi, tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Toetame õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suuname õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Kultuuriline identiteet. Taotleme, et õpilane hoiaks end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ning väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teabekeskond. Suuname õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks ning tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ning teadlikuks

treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitame huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

Tehnoloogia ja innovatsioon. Tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses järgime ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise isiksuse kujunemist.

### **1.7. 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, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja kooliväliseks tegevusteks;
- 3) õpilane õpib üksi ja koos teistega, et toetada kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaiks õppijaiks;
- 4) kasutame diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) testides, referaatides ja uurimistöodes rakendame nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) looduskeskkond, kooliõu, staadion, terviserajad jne;
- 7) kasutame mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm.

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) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste 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;
- 7) 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.

### **1.8. Hindamise alused**

Hindamisel lähtume gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, KJPG hindamisjuhendist, kehalise kasvatuse eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta.

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 tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele, sh kaitseväeteenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmise kaasatakse õpilane enesehindamise abil.

Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatootamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) kehalise kasvatuse

tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Kehalise kasvatuses kooliastmehinne pannakse välja kõigi kursuste koondhindena.

### **1.8.1. Hindamise erisused kehalises kasvatuses**

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 tervise seisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Õpilane osaleb tunnis vastavalt oma võimetele arvestades tervislikku seisundit.

Kui õpilane puudub üle 50% tundidest kursuse jooksul, siis tuleb sooritada individuaalne ülesanne õpetaja juhendamisel (füüsiliselt aktiivne tegevus iseseisvalt, õpetaja poolt kontrollitaval viisil või kontrollharjutused vastavalt õppekavale).

Kui õpilane ei saa tervislikel põhjustel tunnis osaleda, siis teatab aineõpetajale tunni algul ja viibib tunnis. Kui õpilasel on pikaajaline terviserike, siis esitab ta esimesel võimalusel aineõpetajale arstitõendi, kus on kirjas õpilase lubatud tegevus tundides.

Kui õpilane esindab kooli spordivõistlustel, siis õpilasega kokkuleppel võib puududa ühest tunnist.

Kui õpilane tegeleb võistlusspordiga riiklikul tasemel ja võtab osa vabariiklikest võistlustest, siis ta esitab vastava alaliidu või klubi tõendi, sooritab hindelised kontrollharjutused ja ta ei pea osalema tundides.

Õpilase riietus ja jalanõud on tunnis sportlikud, pärast tundi on kohustuslik pesemine.

Kui õpilane on mõjuval põhjusel puudunud pikaajaliselt tundidest, siis koostab aineõpetaja talle individuaalse plaani. Kokkuleppel aineõpetajaga on võimalus ka üksikuid tunde järgi teha.

Õpilasi teavitatakse hindamistingimustest ja hindelistest harjutustest iga kursuse esimesel tunnil.



## **1.9. Füüsiline õpikeskkond**

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) noormeeste ja neidude kehalise kasvatuses tunnid on eraldi rühmades;
- 2) tunnid toimuvad õppesportirajatistes (võimla, staadion, matisaal, jõusaal), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
- 3) saab kasutada uisuväljakut ja terviserada;
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on olemas spordiinventar.

## **2. Kehalise kasvatuses ainekavad**

### **2.1. Kehalise kasvatuses ainekava**

#### **2.1.1. Õppe- ja kasvatuses eesmärgid**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusesga taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

#### **2.1.2. Gümnaasiumi 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 isikliku tervise seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas seda 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 keskkonnanasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 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.

## I kursus

Kursusega taotletakse (vaata ka tabel 24), et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral

**Tabel 2**

ehalise kasvatuses I kursuse õppesisu ja pädevused

K

Kehalise kasvatuses valdkond/spordiala	Õppesisu
Võimlemine	Põhivõimlemine: üldarendavad võimlemisharjutused vahendita ja vahenditega. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele

	<p>lihasrühmadele. Põhikoolis õpitud aeroobika põhisammude kordamine. Võimlemiskavade koostamine. Akrobaatika: kätelseis. Harjutused akrobaatikas, poomil (T), rööbaspuudel ja kangil (P). Toenghüpe. Iluvõimlemine (T): harjutuskombinatsioon muusika saatel.</p>
Kergejõustik	<p>Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge hooga. Kohtunikutegevuse tutvustamine.</p>
Sportmängud	<p>A sportmäng , B sportmäng</p> <p>Korvpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe kaitse. Mäng.Võrkpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Suunatud palling. Kohtunikutegevuse tutvustamine. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Pallingu vastuvõtt. Mäng. Jalgpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Mäng 4:4 ja 5:5. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus: oma tugevate külgede arendamine.</p>
Talialad	<p>Suusatamine. Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal.</p>

### Õpitulemused

Võimlemine. Õpilane oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lödvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele ning koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

Kergejõustik. Õpilane sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti ning läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Sportmängud. Õpilane mängib kohandatud võistlusmääruste järgi korvpalli, võrkpalli, jalgpalli ja saalihokit ning sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Talialad. Õpilane läbib 5 km distantsti (tüdrukud) või 10 km distantsti (poisid); kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

## II kursus

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 3) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
- 4) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi (vaata ka tabel 25).

**Tabel 3**

K

ehalise kasvatuse II kursuse õppesisu ja pädevused

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu
Võimlemine	Põhivõimlemine: üldarendavad võimlemisharjutused vahendita ja vahenditega. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Põhikoolis õpitud aeroobika põhisammude kordamine. Võimlemiskavade koostamine. Akrobaatika: kätelseis. Harjutused akrobaatikas. Toenghüpe. Iluvõimlemine (T): harjutuskombinatsioon muusika saatel.
Kergejõustik	Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge hooga. Kohtunikutegevuse tutvustamine.
Sportmängud	A sportmäng, B sportmäng  Korvpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe kaitse. Mäng. Võrkpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Suunatud palling. Kohtunikutegevuse tutvustamine. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Pallingu vastuvõtt. Mäng. Jalgpall: Põhikoolis õpitud

	tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Mäng 4:4 ja 5:5. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus:
Talialad	Uisutamine. Põhikoolis õpitud uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine.
Orienteerumine	Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine kaardi ja kompassiga. Läbitud raja analüüs. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis- matkamine.

### Õpitulemused

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

Kergejõustik. Õpilane sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti ning läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Sportmängud. Õpilane mängib kohandatud võistlusmääruste järgi korvpalli, võrkpalli, jalgpalli ja saalihokit ning sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Uisutamine. Õpilane suudab uisutada järjest 30 minutit ning valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Orienteerumine. Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

### III kursus

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid (tabel 26);
- 2) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 3) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 4) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

**Tabel 4**

K

ehalise kasvatus III kursuse õppesisu ja pädevused

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu
Võimlemine	Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika erinevate stiilide tutvustus (video, terviseklubi külastus, vms) Võimlemiskavade koostamine ja esitamine. Harjutused akrobaatikas. Iluvõimlemise harjutuskombinatsioon muusika saatel (T).
Kergejõustik	Kiirjooksu ja kaugushüppe eelsoojenduse läbiviimine kaasõpilastele. Kiirjooksu ja kaugushüppe tehnika täiustamine. Kestvusjooks. Kohtunikutegevus.
Sportmängud	A sportmäng, B sportmäng Korvpall: Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mees-mehe kaitse. Katted. Kohtunikutegevuse tutvustamine. Võrkpall: Tehnika täiustamine mänguliste situatsioonide kaudu. Blokeerimine, pettelöögid. Mäng. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine. Jalgpall: Tehnika täiustamine mängus 4:4, 5:5, 7:7 ja 8:8. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Individuaalsete tugevate külgede täiustamine. Mängu taktika.
Talialad	Uisutamine. Uisutamisetehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisealased rahvaspordiüritused.

**Õpitulemused**

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

Kergejõustik. Õpilane sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti ning läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Sportmängud. Õpilane mängib kohandatud võistlusmääruste järgi korvpalli, võrkpalli, jalgpalli ja saalihokit ja sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Talialad. Õpilane suudab uisutada järjest 30 minutit ja valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

#### IV kursus

Kursusega taotletakse (vaata ka tabel 27), et õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 2) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 3) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 4) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslast.

**Tabel 5**

K

ehalise kasvatus IV kursuse õppesisu ja pädevused

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu
Võimlemine	Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika erinevate stiilide tutvustus (video, terviseklubi külustus, vms) Võimlemiskavade koostamine ja esitamine. Harjutused akrobaatikas, kangil (P). Toenghüpe.  Harjutuskombinatsioon muusika saatel (T).
Kergejõustik	Kergejõustiku alade eelsoojenduse läbiviimine kaasõpilastele ja tehnika täiustamine. Kestvusjooks. Kohtunikutegevus.
Sportmängud	A sportmäng, B sportmäng  Korvpall: Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mees-mehe kaitse. Katted. Kohtunikutegevuse tutvustamine. Võrkpall: Tehnika täiustamine mänguliste situatsioonide kaudu. Blokeerimine, pettelöögid. Mäng. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine. Jalgpall: Tehnika täiustamine mängus 4:4, 5:5, 7:7 ja 8:8. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Individuaalsete tugevate külgede täiustamine. Mängu taktika.
Talialad	Suusatamine. Suusatamistehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise iseseisev harjutamine. Suusahooldus

	ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).  Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisealased rahvaspordiüritused.
Orienteerumine	Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine kaardi ja kompassiga. Läbitud raja analüüs.  Orienteerumine kui liikumisharrastus. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine.

### Õpitulemused

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

Kergejõustik. Õpilane sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti ning läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Sportmängud. Õpilane mängib kohandatud võistlusmääruste järgi korvpalli, võrkpalli, jalgpalli ja saalihokit ning sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Orienteerumine. Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Talialad. Õpilaneläbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid); kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Uisutamine. Õpilanesuudab uisutada järjest 30 minutit ning valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

### V kursus

Kursusega taotletakse (vaata tabel 28), et õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 2) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
- 3) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;



- 4) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

**Tabel 6**

K

ehalise kasvatuse V kursuse õppesisu ja pädevused

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu
Võimlemine	Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika uute stiilide tutvustamine (video, terviseklubi külustus, vms) Harjutused akrobaatikas. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine, kohtunikutegevus.
Kergejõustik	Õpitud kergejõustikualade tehnika kinnistamine. Kestvusjooks. Õpitud spordialade võistluseelse soojenduse läbiviimine kaasõpilastele. Kohtunikutegevus.
Sportmängud	A sportmäng, B sportmäng  Korvpall. Õpitud tehnikaelementide täiustamine mängus. Meesmehe ja maa-ala kaitse. Tänavakorvpalli tutvustus. Kohtunikutegevus. Võrkpall. Õpitud tehnikaelementide täiustamine mängus. Ründe ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustus. Kohtunikutegevus. Jalgpall. Mängutehnika ja taktika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustus. Kohtunikutegevus.

Gümnaasiumi 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 toimivatele muutustele;
- 3) leiab seoseid isikliku tervise seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas seda 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 keskkonnanasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd 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.

