**AINEVALDKOND „Kehaline kasvatus“**

**Kehaline kasvatus GÜMNAASIUM**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klass** | **10,11,12** | **Paralleeli tähis** | **A** | **C** |
| **Õppeaine nimetus** | Kehaline kasvatus | | | |
| **Õppesisu** | **Teadmised spordist ja liikumisviisidest:**  Teab kehaliseaktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Sportimise ja liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised ja oskused. Ohutus ja traumade vältimine.  Enesekontroll iseseisvalt treenides.teadmised spordialade ajaloost, suurvõistlustest, sportlastest.  Kohtuniketegevus.  **Võimlemine:**  Jõu-,venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine (põhivõimlemine, akrobaatika). Kehatunnetuse arendamine harjutustega, mis sobivad kehale.  Kaasõpilaste julgestamie ja abistamine harjutuste sooritamisel.  **Kergejõustik**: **jooks** , **kaugushüpe, kõrgushüpe, kuulitõuge, palli või odavise.**  Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Nende kasutamine kehaliste võimete arendamiseks.  Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine kooli võistlustel, kohtuniketegevus.  **Sportmängud:**  *Korvpall*.Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Kohtuniketegevu, tänavakorvpall.  *Võrkpall*.Palling ja pallingu vastuvõtt, sulustamine. Taktika mängusituatsioonides, kohtuniketegevus.  *Jalgpall (P)*.Individuaalne ettevalmistus, oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine kombinatsioonide kaudu. Kohtuniketegevus.  **Tantsuline liikumine:**  Erinevate liikumisstiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine läbi tantsu.  **Suusatamine või uisutamine:**  Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes, iseseisev harjutamine ja seosed teiste spordialadega (jooks, ujumine, jalgrattasõit).  Uisutehnika täiustamine, kestvusuisutamine, kehaliste võimete arendamine uisutades.  **Orienteerumine.**  Erinevate radade ja maastike läbimine kaardiga, suund, valik ja rattaorienteerumine. | | | |
| **Õpiväljundid** | **Teadmised spordist ja liikumisviisidest:**  Õpilane:   * Tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne * Mõistab kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda * oskab iseseisvalt treenida, jälgib ohutus-ja hügieeninõudeid. * On vastutustundlik, koostööaldis, austab ja abistab kaaslasi. * sooritab kehaliste võimete testi ja annab hinnangu.   **Võimlemine:**  Õpilane:   * oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele. * koostab, sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.   **Kergejõustik:**  Õpilane   * sooritab kooli valitud kergejõustikualasid tehniliselt õigesti. * jookseb järjest 12 minutit, oskab valida jõukohase tempo   **Sportmängud** (kooli valitud kahes sportmängus)   * mängib võistlusmääruste järgi kahte sportmängu * sooritab sportmängudes kooli poolt koostatud kontrollharjutuse   **Orienteerumine:**   * läbib kaardi ja kompassiga harjutusraja   **Tantsuline liikumine:**   * Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. * Koostab tantsu või rütmikakava (soojenduskava) grupis ja esitab selle koos grupiga.   **Suusatamine või uisutamine**   * Kasutab erinevaid suusatehnikaid * Oskab valida ilmale sobivat riietust * läbib järjest suusatades 5 km (T)/ 8 km (P) * uisutab järjest 30 min ja kasutab erinevaid tehnikaid | | | |
| **Teadmiste kontrolli vormid** | Praktilised:   * osavõtt õppetööst (tunniaktiivsus, tunniülesannete täitmine jne) * füüsilised kontrolltestid (regulaarsed) ja kontrollharjutused   Kirjalikud ja suulised:   * Töölehed (füüsilisest koormusest vabastatud ja pikalt puudunud õpilased) * Referaadid (füüsilisest koormusest vabastatud ja pikalt puudunud õpilased * Suuline vestlus tunni teemadel | | | |
| **Hindamine** | **Numbriline**  **perioodihinne kujuneb:**  Hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, hügieeni ja ohutusnõuete järgimine), täiendavate kirjalike tööde sooritamine.  Hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks. | | | |
| **Õppekirjandus,**  **õpivara** | **Põhiõpikud, töövihikud või -raamatud:**   * J.Unger, „Sportimisel on reeglid“, Tallinna 1995 * H.Kross, „Õpime suusatama“ Tallinn 2003 * T.Klaar, „Orienteerumisest iseõppijale“, 2010 * KEHALINE KASVATUS töövihik (7. ja 8.keelekümblusklass)   **Lisamaterjal:**  **Õ**petaja poolt koostatud jaotusmaterjalid ja veebipõhised materjalid vms | | | |