

KEHALISE KASVATUSE ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS

Sissejuhatus

Riikliku õppekava portaal oppekava.innove.ee pakub [gümnaasiumi riikliku õppekava](#) (GRÕK) rakendamiseks materjale, mille taotlus on luua õppe kavandamiseks õpetajat abistav terviksüsteem. Sarnaselt kõigi ainevaldkondadega on kehalise kasvatus õppes kesksel kohal:

- läbivate teemade käsitlemine;
- lõiming teiste ainevaldkondadega,  [Lõimingust kehalises kasvatuses. Andre Koka](#)
- üldpädevuste kujundamine:

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Kehalise kasvatus 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. Ühistevõttes tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahtemadused, 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 eesmärgid 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 kasvatuses tundide 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.

Digipädevus

Kehalises kasvatuses kasutatakse digivahendeid internetis spordi- ja tervisealase ning muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, sh mõõtmisvahendeid. Saadud teabe põhjal osatakse hinnata oma kehalise vormisoleku taset. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardil ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.



[Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Üldpädevused ja nende arendamine](#)

Kehalise kasvatuses õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) valdab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervise spordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välitingimustes sh kasutades digivahendeid;
- 3) liigub/spordib reeglilikult ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates ohtuolukordades;

- 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 sh erinevates veebipõhistes keskkondades, 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 kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korruga.



[Kehaline kasvatus - elukestvaim õppeaine. Kristina Šmigun-Vähi](#)

[Õpilaste ealised iseärasused ja nende arvestamine kehalises kasvatuses. Kadri Muoni](#)

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel.

Kehalise kasvatuses omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset sh digivahendeid kasutades ja oskust seda arendada.

Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall - koolil on õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist sh GPS orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja uisutamine - koolil on kohustus õpetada neist ühte). Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, s.h spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatuses valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivselt viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormiolekut ja vaimset tasakaalu. Eelnevat arvestades on soovitatav, et koolid looksid omal initsiatiivil liikumise/sportimisega seotud valikkursusi ja pakuksid õpilastele võimalusi tegelemaks spordi- ja liikumisharrastusega tunniväliselt sh kasutades digitaalset õppevahendeid.

Kehalise kasvatuses valikkursuste sisu konkretiseerimisel lähtuvad koolid ainekavas esitatud nõuetest, arvestades ka õpilaste huve, kooli ja/või paikkondlike liikumisharrastuse traditsioone ja kooli sportimistingimusi.

Õppetegevust 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 ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd sh digitaalsetes veebikeskkondades), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse digikeskkondi ning digitaalset õppematerjali ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine sh kasutades digitaalset õppevahendeid jne.

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine (sh multimeedia vahendusel);
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine (sh digivahenditega) ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused sh erinevates veebipõhistes keskkondades;
- 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 sh veebipõhistes keskkondades;
- 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.


Õpitulemused


Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi sh multimeedia vahendusel;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimivatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda tervise seisundi 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 sh multimeedia vahendusel;



- 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 kaaslast, teeb koostööd sh erinevates veebipõhistes keskkondades 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.

VÕIMLEMINE	Õpikeskkonna vajadus: võimla, võimlemismatid, hüppenöörid, kummilindid, hantlid, erinevad võimlemispallid, iluvõimlemislindid võimlemispingid, varbsein, muusikakeskus, projektor, peeglisein, jõusaal, digivahendid (nt nutiseade, digikaamera)
Õpitulemused	Õppesisu
Gümnaasiumi õpilane: 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele; 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.	<ul style="list-style-type: none"> • Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutused oma keha raskusega, kummilindid, hantlid, fitpallid jne). • Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine ja/või tutvustamine. • Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale (loovliikumine, jooga, pilates, zumba jne).



	<ul style="list-style-type: none"> • Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
<p align="center">Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p align="center">Lõiming</p>
<p>Individuaalne ja rühmatöö sh kaasates digitaalseid õppevahendeid; vestlus, arutelu, analüüs sh digitaalsel kujul; loovtöö; demonstratsioon sh multimeedia vahendusel, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine, abistamine ning julgustamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huvi.</p>  <p>Iluvõimlemine ja aeroobika gümnaasiumis. Mare Paist</p> <p>Aeroobika õpik I–II tase. 2007. Kadri Liivak, Inga Riisalu-Neissaar, Tiina-Mai Ott, Meeli Roosalu.</p> <p>Venitusharjutuste anatoomia: käsiraamat keha painduvuse parandamiseks. 2010. Craig Ramsay</p> <p>Üldtreeningu anatoomia: soojendus-, venitus- ja jõuharjutused, 2010. Pat Manocchia.</p> <p>Joogaharjutused</p> <p>Shindo venitused http://shindotrennid.ee/venitusharjutused/</p> <p>Päikesetervitus http://www.siriatma.ee/#!/pikesetervitus/c6gr http://vipulyoga.com/hea-teada-ioogast/oiged-harjutused/paikesetervitus/</p> <p>Akrojooga https://www.youtube.com/watch?v=iKl7XqY9U6Y</p>	<p>Sotsiaalsained Võimlemine on seotud inimeseõpetuse, ajaloo- ja ühiskonnaõpetusega.</p> <p>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled Oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse kujundamine. Erialase teksti mõistmine.</p> <p>Matemaatika Tehnika ja tulemuste analüüs. Geomeetria, süstemaatilisus.</p> <p>Kunstiained Muusika ja liikumise seostamine, loominguline eneseväljendus. Mõisted liikumine, dünaamika, rütm.</p>

<p>Meditatsioon emotsionaalse tasakaalu saavutamiseks: https://www.youtube.com/watch?v=5UX-x-n0_k Kundalini jooga: http://www.urbanyogini.ee/#!/neutraalse-meele-meditatsioon/c4k9 http://www.urbanyogini.ee/#!/positiivse-meele-kriya/c1gz</p>  <p>ÜKE-harjutused: http://koolisport.ee/uke-harjutused Akrobaatika: http://akrobaatika.weebly.com/ Venitusharjutused: https://www.youtube.com/watch?v=H9GhbXYG9zk Jõuharjutused oma keharaskusega: https://www.youtube.com/watch?v=zhop6u1Mk_w</p>	
---	--

KERGEJÕUSTIK	
Õpikeskkonna vajadus: staadion, spordiväljak, terviserada, hüppepaigad, mänguväljak, teatepulgad, viskevahendid (kuulid, kettad, odad); stopperid, mõõdulindid, digivahendid (nt nutiseade, digikaamera).	
Õpitulemused	Õppesisu
Gümnaasiumi õpilane: 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti; 2) läbib järjest joostes vähemalt 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).	<ul style="list-style-type: none"> • Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. • Kiir- ja kestvaajajooks. Startimine pakkudelt; tempo valik. • Kaugus- ja/või kõrgushüpe. • Kuulitõuge. • Odaviske ja/või kettaheitte tehnika tutvustamine.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. • Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine kooli/maakonna võistlusel. • Kohtunikutegevus kergejõustikus. • Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus.
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Individuaalne ja rühmatöö sh kaasates digitaalseid õppevahendeid; vestlus, arutelu, analüüs sh digitaalsel kujul; demonstratsioon sh multimeedia vahendusel, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huvi.</p> <p> Odiviske ja kettaheite õpetamisest. Leonhard Soom Kergejõustiku alused, 2001. Gerry Carri.</p> <p> Kergejõustik: http://koolisport.ee/kergejoustik Jooksmine: https://www.youtube.com/watch?v=Y_UaqwHZICA Jooksmise ABC: https://www.youtube.com/watch?v=wA6jY5y0DQI Kergejõustik I osa: https://www.youtube.com/watch?v=73rIPe8EVXs Venitusharjutused: https://www.youtube.com/watch?v=H9GhbxYG9zk</p> <p>Töölehed: http://www.koolitaja.ee/wp-content/uploads/2011/01/Kehaline-kasvatus_t%C3%B6%C3%B6lehed.pdf</p>	<p>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled Kergejõustikualaste tekstide ja terminoloogia, erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine.</p> <p>Matemaatika Sporditulemuste dünaamika; tulemuste võrdlemine; sporditehniliste oskuste analüüs. Kulgliikumise kinemaatika.</p>

SPORTMÄNGUD	Õpikeskkonna vajadus: mänguväljakud, erinevad pallid, tähised, eraldussärgid, digivahendid (nt nutiseade, digikaamera)
Õpitulemused (kooli valikul 2 sportmängu)	Õppesisu
<p>Gümnaasiumi õpilane:</p> <p>1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.</p>	<p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sööt ja löige rünnakul. • Katted. • Meesmehekaitse ja maa-alakaitse. • Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. • Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. • Tänavakorvpalli tutvustamine. • Kohtunikutegevus korvpallis. • Korvpall kui liikumisharrastus. <p>Võrkpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. • Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. • Sulustamine. • Pettelöögid. • Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. • Rannavõrkpalli tutvustamine. • Kohtunikutegevus võrkpallis. • Võrkpall kui liikumisharrastus. <p>Jalgpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. • Positsioonidele omase tehnika täiustamine. • Rannajalgpalli tutvustamine. • Kohtunikutegevus jalgpallis. • Jalgpall kui liikumisharrastus.
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Individuaalne ja meeskonnatöö; vestlus, arutelu, analüüs sh digitaalsel kujul; demonstratsioon sh multimeedia vahendusel, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega, arvestades nende võimeid ja huvi.</p>  <p>Jalgpall õpetab. 2014. Korvpall: http://www.ekkl.edu.ee/media/dokud/R.Kabin.Korvpall.Liikumismangud.pdf</p> <p>Võrkpall: Võrkpall. Kristjan Kurik</p> <p>Töölehed: http://www.koolitaja.ee/wp-content/uploads/2011/01/Kehaline-kasvatus_t%C3%B6%C3%B6lehed.pdf</p>  <p>Võrkpallikooli videod: Ülaltsööt: http://www.youtube.com/watch?v=5uDLaTwmWal Altsööt:</p>	<p>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled Erinevates sportmängudes kasutatavate võõrsõnade ja mõistete omandamine.</p> <p>Matemaatika Sporditehniliste oskuste analüüs.</p> <p>Sotsiaalsained Meeskonnatöö.</p>

https://www.youtube.com/watch?v=1BYcW0urMZA Ründelöök: https://www.youtube.com/watch?v=4Jtn_VUTRLM Palling: https://www.youtube.com/watch?v=NMHJjvu9pVM Jalgpall (palli kõksimise õppevideo): https://www.youtube.com/watch?v=lc5hUNja2qI	
---	--

TALIALAD (Kooli valikul suusatamine või uisutamine)	Õpikeskkonna vajadus: suusarajad, uisuväljak, suusavarustus, uisugarustus, digivahendid (nt nutiseade, digikaamera)
Õpitulemused	Õppesisu
Gümnaasiumi õpilane: Suusatamine 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. Uisutamine 1) läbib uisutades 2 km distantsi; 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.	Suusatamine <ul style="list-style-type: none"> • Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. • Suusatamise tehnika põhialused. • Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. • Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit). • Suusatamisalased rahvaspordiüritused Uisutamine <ul style="list-style-type: none"> • Uisutamistehnika täiustamine. • Kehaliste võimete arendamine uisutades. • Kestvusuisutamine. • Uisutamisalased rahvaspordiüritused.
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
Individaalne ja rühmatöö sh kaasates digitaalseid õppevahendeid; vestlus, arutelu, analüüs sh digitaalsel kujul; demonstratsioon sh	Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled Talispordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamisoskuse ja eneseväljendusoskuse arendamine.

kasutades multimeedia vahendeid, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine.
Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huvi.



[Suusatamine. Siiri Mets](#)

[Suusavarustus ja hooldamine. Siiri Mets](#)

[Uisutamine. Ülo Kurig](#)



<http://www.suusaliit.ee/?op=body&id=381>

<http://www.suusaliit.ee/?op=body&id=385>

<http://www.suusaliit.ee/?op=body&id=386>

<http://www.tlu.ee/et/uudised/1910/1-minuti-loeng-kuidas-maarida-suuski>

Veikko Tääri suusapäevik klassika:

<https://arhiiv.err.ee/vaata/veikko-taari-suusapaevikud-7>

uisutehnika:

<https://arhiiv.err.ee/vaata/veikko-taari-suusapaevikud-11>

Sotsiaalsained

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, tervislik toitumine; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

Loodusained

Füüsikas omandatud teadmised ja oskused. Hõõrdumine.

Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.


TANTSULINE LIIKUMINE

Õpikeskkonna vajadus: tantsutunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon, kaetavad peeglid, põrandapind 10 x 10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, nüüdisaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan. Tunnid võivad olla ka aulas või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis

Õpitulemused

Õppesisu

<p>Gümnaasiumi õpilane:</p> <p>1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</p> <p>3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu (jooga, pilates, tai chi vm). • Eesti pärimustantsude mitmekülgne ja rahvatantsude liigitus. • Standard- ja ladinatantsud: fokstroti põhisamm, ruuttrumba lahku liikumine ja soolopööre. • Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud: perekonnavalss jm. • Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. • Tempode ja rütmide eristamine: polka, reilender, labajalavalss, rahvalik valss, aeglane valss, viini valss, samba, jive, fokstrott, rumba. • Tantsude mõisted, võtted ja –sammud. • Kontaktants, jazz- ja nüüdistants. • Eneseväljendusoskuse arendamine erinevate tantsustiilide kaudu. • Repertuaar õpetaja valikul. Tantsude ja etenduste vaatamine ja arutelu. Tantsukunsti kõlbelised väärtused. • Noorte ja üldtantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO Inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.
--	---

Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Individuaalne ja rühmatöö sh kaasates digitaalseid õppevahendeid; vestlus ja arutelu; demonstratsioon sh kasutades multimeedia vahendeid, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huvi.</p> <p></p> <p>Eesti ja teiste rahvaste tantsud. Sille Kapper</p> <p>Tantsuline liikumine gümnaasiumiastmes. Sissejuhatus. Renee Nõmmik</p> <p>Ladina- ja standardtantsude õpetamisest. Silvia Purje, Tanel Keres</p>	<p>Eesti keel</p> <p>Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärismuusika lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.</p> <p>Võõrkeel</p>

Ande- ja oskusainete võimalustest õppekava üld- ja valdkonnapädevuste arendamisel. Jaak Jürimäe, 2001,

http://tantsuharidus.ee/attachments/ande_oskusainete_tooryhma_materjalid_TANTS.pdf

Tants ja liikumine aitab iga ainet õpetada. Õpetajate Leht, 15.11.2013, <http://opleht.ee/10917-tants-ja-liikumine-aitab-iga-ainet-opetada/>

Tantsuõpetaja käsiraamat. Ivan Angelus, 2012, <http://www.digira.ee/tootekataloog/all/tantsuopetaja-kasiraamat-100413/>

Sööt, A. & Viskus, E. (2013). Kaasaegne tantsupedagoogika – 21. sajandi väljakutsed <http://tantsuharidus.ee/artiklid-ja-materjalid/54-soeot-a-viskus-e-2013-kaasaegne-tantsupedagoogika-21-sajandi-valjakutsed>

Tantsuharidus Eestis - mured, rõõmud, ootused (Müürileht, 04.04.2013) <http://www.muurileht.ee/tantsuharidus-eestis-mured-roomud-ootused/>

Valik rahvatantsualast arhiivimaterjali <http://www.folklore.ee/kasikirjad/>
Eesti rahvatantsu eesti-inglise sõnastik http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/17952/Kala_Merike_2011.pdf

Üldlaulu ja -tantsupidu <http://sa.laulupidu.ee/>

Standard ja ladina tantsud <http://www.eok.ee/tantsusport>

Jooga koolidesse

<http://www.siriatma.ee/#!JOOGA-KOOLIDESSE-19-VASTUST-GÜMNAASIUMI-ÕPILASTE/CM1W/56C8AF6B0CF2D76542B48CA7>

Pilatese süsteem <http://www.truepilates.ee/>



Tantsude ja tantsunimede päritolu selgitamine.

Inimeseõpetus

Mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja maailma avastamine; meietunne ja sõpruskond.

Loodusõpetus

Nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses.

Kunst ja tööõpetus

Mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomisrõõm.

Matemaatika

Paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda.

Muusika

Liikumise ja sõna ühendus ning varieeritus helile, rütmile; laulmine.

Ainetunnid loovtantsu kaudu- füüsika <https://www.youtube.com/watch?v=QtMzMW4pOB0>

Kaasaegne tants <http://www.contemporary-dance.org/dance-videos.html>

Kontaktants <https://www.youtube.com/watch?v=ED8hNoulZv4>

Shindo venitused <http://shindotrennid.ee/venitusharjutused/>

Päikesetervitus

<http://www.siriatma.ee/#!pikesetervitus/c6gr>

<http://vipulyoga.com/hea-teada-joogast/oiged-harjutused/paikesetervitus/>

Akrojooga <https://www.youtube.com/watch?v=iKl7XqY9U6Y>

Kundalini jooga Harjutustekompleks negatiivsuse ja pingest vabastamiseks.

Meditatsioon emotsionaalse tasakaalu saavutamiseks.

https://www.youtube.com/watch?v=5UX-x-n0_k

Kundalini jooga neutraalse meele meditatsioon


<http://www.urbanyogini.ee/#!neutraalse-meele-meditatsioon/c4k9>


Kundalini jooga positiivse meele kriya

<http://www.urbanyogini.ee/#!positiivse-meele-kriya/c1gz>

ORIENTEERUMINE

Õpikeskkonna vajadus:

	Piirkonna kaardid, raja tähised, komposter/ kiibid, kompassid, nutiseade
Õpitulemused	Õppesisu
<p>Gümnaasiumi õpilane: 1) läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja; 2) oskab analüüsida läbitud rada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. • Läbitud raja analüüs. • Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine. • Orienteerumisraja/punktide märkimine kaardile • Orienteerumine liikumisharrastusena. • MOBO tutvustamine
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Individuaalne ja rühmatöö sh kaasates digitaalseid õppevahendeid; vestlus ja arutelu; demonstratsioon sh kasutades multimeedia vahendeid, õppimine ja praktiline harjutamine; kaasõpilaste juhendamine. Kontrollpunkti märkimine kaardile ja rajale õpilaste poolt; kaasõpilased läbivad etteantud raja/punkti. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega sh GPS orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huvi.</p>  <p>Orienteerumisest iseõppijatele Abc. 2010 Tarmo Klaar http://www.orienteerumine.ee/orienteerumine/opime/index.php</p>	<p>Keel ja kirjandus sh võõrkeeled Oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine.</p> <p>Matemaatika Ratsionaalsus, iseseisev mõtlemine</p> <p>Loodusained Geograafiaalased teadmised. Keskkonnateadlikkus.</p>

(vasakult rippmenüüst "alustajatele") http://mobo.osport.ee/  http://www.orienteerumine.ee/orienteerumine/opime/videod/index.php	
--	--

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST	Õpikeskkonna vajadus: digivahendid
Õpitulemused	Õppesisu
Gümnaasiumi lõpetaja: 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut 5) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.	<ul style="list-style-type: none"> • Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. • Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. • Enesekontroll iseseisvalt treenides. • Oma treenituse hindamine. • Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. • Traumade vältimine. • Esmaabi levinumate traumade korral.

	<ul style="list-style-type: none"> • Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. • Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). • Erinevate spordialade võistlusmäärused. • Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. • Lihtsa võistlusprotokolli täitmine. • Teadmised kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Metoodilisi soovitusi edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates sh kasutades digitaalseid õppevahendeid. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses sh digikeskkonnas.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumise/spordialadega arvestades nende võimeid ja huvi.</p> <p>Uurimistööd, õpilasettekanded, õppekäigud.</p> <p>Uurimis- ja praktilise tööde korraldamisest gümnaasiumis</p> <p>Hindamismudelid õpilasettekannete jaoks:</p> <p>Suuline ettekanne http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=698</p> <p>PowerPoint ettekanne http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=print&hmid=410</p>	<p>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled</p> <p>Spordi ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmine, suulise ja kirjaliku teksti loomine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine.</p> <p>Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatavate võõrsõnade ja mõistete tundmine.</p> <p>Arutlus- ja väitlusoskus.</p> <p>Meediatekstide analüüs (reportaaž, uudis), kursus “Meedia ja mõjutamine”.</p> <p>Elulooraamatud sportlastest.</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Tihe seos inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja</p>



Liikumise ja spordi ABC. 2010. Rein Jalak, Peeter Lasmägi
Liikumine ja sport <http://www.sportkoigile.ee/ajakiri-qliikumine-ja-sport>
<http://hiv.ee/>
<http://www.narko.ee/>

Toitumisprogramm: <http://tap.nutridata.ee/>

Erinevate spordialade võistlusmäärused
<http://www.eok.ee/sports>

Kooliolümpiamängude korraldamine: abiks õpetajatele
<http://www.olympiaharidus.eu/index.php?page=72&>

Kooliolümpiamängude käsiraamat
<http://www.olympiaharidus.eu/public/files/Kooliol%FCmpiam%E4ngude%20k%E4siraamat.pdf>

Kaitseväe füüsilise ettevalmistuse hindamise kord ja normatiivid:
http://www.ekkl.edu.ee/media/dokud/KV_hindam_norm.pdf

Tervislikust toitumisest
<http://koolisport.ee/tervislik-toitumine>



Treening ja toitumine:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=wVYAYuColzk
Ühe minuti loengud (Kristjan Pork):

oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.
Demokraatia ja käitumisreeglid. Inimese roll kultuuri kandjana, kultuuripärandi säilitajana.

Matemaatika

Tähtustub sportimisel, spordisaavutuste jälgimisel, tehnika ja tulemuste analüüsimisel; ka sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Loodusained

Väärtustatakse keskkonda, kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused (lihasrakkude talitlus, aeroobne- ja anaeroobne hingamine, energiavajadus, inimese talitlus, füüsilise koormuse mõju termoregulatsioonile).

<http://www.tlu.ee/et/uudised/1913/kristjan-port-istumine-tapab-touse-pusti-ja-liigu-rohkem>
<http://www.tlu.ee/et/uudised/2663/uhe-minuti-loeng-kristjan-port-viie-grammi-lubadus>
<https://vimeo.com/61871196>

Kooliolümpiamängude video <https://www.youtube.com/watch?v=p7g6agX6Dd0>

HINDAMINE

Hindamisel lähtutakse:

- gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest
- kehalise kasvatus eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest
- õpilase aktiivsusest, püüdlikkusest ja arengust

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
- tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Kehalisele võimekusele, sh kaitseväetenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmisse **kaasatakse õpilane enesehindamise kaudu sh veebipõhises keskkonnas.**

Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

Teadmiste hindamise vormidena võib kasutada:

- suulist või kirjalikku küsitlust sh veebipõhises keskkonnas,
- liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus õpimapi koostamist/esitamist,
- treeningpäeviku sh veebipõhise treeningpäeviku pidamist ja analüüsi sh digitaalsel kujul jms.

Kirjalikke või veebipõhiseid 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 sh veebipõhist jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates:

- arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms),
- hinnata saab ka spordialadega seotud teadmiste omandamist,
- praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase terviseseisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms,
- kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel **individuaalse ainekava**, milles fikseeritakse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid (kaasates selleks kindlasti ka õpilane, kes ise püstitab soovitud õppe-eesmärgi).

Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised sh digitaalsed ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Hinnata võib ka hindamismudelite järgi, mida koostab õpetaja, õpetaja-õpilased või ainult õpilased.



Näited:

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1033>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1853>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1094>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1197>



Kujundav hindamine kui võimalus:

<http://koolielu.ee/info/readnews/106547/kujundav-hindamine-kui-voimalus>



[Motiveeriv hindamine. Anne Susanna Lindström](#)

Kujundav hindamine kui õppimist toetav hindamine. (Õpetajakoolituse õppematerjal). Maria Jürimäe, Anita Kärner, Leelo Tiisvelt