

Lisa 2.**Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”**

<u>1. Üldosa</u>	<u>2</u>
<u>1.1 Valdkonnapädevus</u>	<u>2</u>
<u>1.2 Ainetundide jaotus</u>	<u>2</u>
<u>1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming</u>	<u>2</u>
<u>Liikumisoskuste ja kehaliste võimete lõimimine</u>	<u>4</u>
<u>1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks</u>	<u>5</u>
<u>Valdkonnaülene lõiming</u>	<u>5</u>
<u>Üldpädevuste arengu toetamine liikumisõpetuses</u>	<u>6</u>
<u>Läbivate teemade käsitlemine liikumisõpetuses</u>	<u>7</u>
<u>1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine (õppekorralduse erisused)</u>	<u>8</u>
<u>1.6. Hindamine</u>	<u>9</u>
<u>Hindamise korraldus ja hindamismeetodid</u>	<u>10</u>
<u>Erivajadustega ja tervislikel põhjustel piiratud õpilaste hindamine</u>	<u>10</u>
<u>Järelevastamine ja parandamise võimalused</u>	<u>11</u>
<u>1.7. Õppekeskkond</u>	<u>11</u>
<u>2. Ainekava</u>	<u>13</u>
<u>2.1. Õppeaine kirjeldus</u>	<u>13</u>
<u>Kursuste järjestus ja ülesehitus</u>	<u>13</u>
<u>2.1.1 Gümnaasiumi lõpuks taotlevad teadmised, oskused, hoiakud</u>	<u>14</u>
<u>I kursus: Liikumise alused ja keha tunnetamine</u>	<u>17</u>
<u>II kursus: Sportmängud ja meeskonnatöö</u>	<u>19</u>
<u>III kursus: Liikumine looduses ja turvalisus</u>	<u>22</u>
<u>IV kursus: Liikumine ja tervislik eluviis</u>	<u>24</u>
<u>V kursus: Liikumise juhtimine ja loovus</u>	<u>26</u>
<u>Valdkonna “Kehaline kasvatus” valikkursused</u>	<u>29</u>
<u>3.1 Valikkursus „Liikumine välitingimustes“</u>	<u>29</u>
<u>3.2 Valikkursus „Jooga ja eneseteadlik liikumine“</u>	<u>31</u>

1. Üldosa

1.1 Valdkonnapädevus

Vivere Kool gümnaasiumi õppekava rakendab liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes terviklikku liikumispädevust. See hõlmab teadmisi, oskusi, motivatsiooni ja hoiakuid, mis aitavad kujundada iseseisvalt oma kehalise aktiivsuse harjumusi ja vastutada oma tervise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

1. kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
2. mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
3. on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
5. hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
6. tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Vivere Kool gümnaasiumi õppekava kehalise kasvatus õpe on integreeritud kooli laiemasse haridusvisiooni, toetades õpilaste individuaalset arengut ning terviklikku heaolu. Õppe käigus pakutakse mitmekülgseid võimalusi liikumiseks nii formaalses kui mitteformaalses keskkonnas, tagades, et iga õpilane leiab endale sobiva ja motiveeriva viisi aktiivseks eluviisiks.

1.2 Ainetundide jaotus

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusena.

Õppeaine	10. klass	11. klass	12. klass	Kokku
Kehaline kasvatus	2	2	1	5

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks:

Liikumisoskused

1. **Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades** – hõlmavad kõndimist, jooksmist, hüppamist, ronimist, liikumist rütmis ja muusika saatel ning veeohutuse põhimõtteid (ujumisoskuse jätkuõpe).
2. **Vahendil liikumise oskus** – oskus liikuda eri vahenditel, nt suusatamine, rulluisutamine, aerutamine, sõudmine, uisutamine.
3. **Vahendi käsitlemise oskus** – oskus visata, püüda, põrgatada ning lüüa palli käe, jala või muu vahendiga.
4. **Kehakontrollioskus** – tasakaalu hoidmine erinevates asendites ja liikumise ajal, keha koordineerimise ja paindumise arendamine.

Tervis ja kehalised võimed

1. Kujundatakse vastutustundlikke harjumusi tervise hoidmiseks.
2. Omandatakse teadmised kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, paindumus) iseseisvaks arendamiseks.
3. Vähemalt kord gümnaasiumi jooksul mõeldakse tervisega seotud kehalisi võimeid (nt aeroobne vastupidavus, lihasjõud).

Kehaline aktiivsus

1. Õpitakse analüüsima ja planeerima igapäevast kehalist aktiivsust.
2. Kasutatakse tehnoloogilisi ja subjektiivseid vahendeid aktiivsuse jälgimiseks (nt sammulugejad, liikumispäevikud).
3. Kohandatakse tegevusi vastavalt tervislikule seisundile.

Liikumine ja kultuur

1. Mõtestatakse liikumise rolli ühiskonnas ja kultuuris.
2. Analüüsitakse, kuidas spordi- ja liikumisharrastused on ajas muutunud.
3. Seostatakse liikumisoskusi erinevate kultuuriliste ja kunstiliste väljendusvormidega (nt rahvatants, akrobaatika).

Vaimne ja kehaline tasakaal

1. Kujundatakse oskus kasutada liikumist stressi maandamiseks ja vaimse heaolu toetamiseks.
2. Õpitakse tundma ja praktiseerima erinevaid lõõgastustehnikaid (jooga, venitusharjutused, hingamisharjutused).
3. Julgustatakse õpilasi leidma vähemalt kaks sobivat tasakaalu säilitavat tegevust, mida igapäevaelus rakendada.

Valdkonnasisene lõiming liikumisõpetuses

Liikumisõpetuses toimub valdkonnasisene lõiming läbi erinevate liikumisoskuste ja tervise arendamise aspektide, mis on omavahel seotud ning toetavad õpilase kehalise ja vaimse heaolu kujunemist. Õpetuse struktuur võimaldab lõimida liikumisõpetuse erinevaid valdkondi terviklikuks õpikogemuseks.

Liikumisoskuste ja kehaliste võimete lõimimine

Valdkonnasisene lõiming liikumisõpetuses

Liikumisõpetuse lõiming toimub mitmel tasandil, sidudes omavahel erinevad kehalise arengu ja tervise edendamise aspektid, et toetada õpilaste terviklikku füüsilist ja vaimset heaolu. Õpetuse ülesehitus võimaldab integreerida liikumise eri valdkondi, luues tervikliku ja mitmekesise õpikogemuse.

Liikumisoskuste ja kehaliste võimete lõimimine

Liikumisõpetuses seotakse erinevad liikumisoskused kehaliste võimete arendamisega, et kujundada tasakaalustatud ja mitmekesine füüsiline areng. Edasiliikumisoskused, nagu jooksmine, hüppamine ja ronimine, on otseselt seotud jõu, painduvuse ning aeroobse vastupidavuse arendamisega. Spordialade harjutamisel pööratakse tähelepanu nii tehnilise soorituse täpsusele kui ka üldisele kehalisele võimekusele. Näiteks korvpalli õppimisel areneb samaaegselt vahendi käsitlemise oskus, reaktsioonikiirus ning liikumise dünaamilisus. Kehalise tasakaalu ja koordineerimise treenimine toimub paralleelselt lihaskõuetõhususe ja painduvuse harjutustega, tagades tervikliku arengu ja liikumise tõhususe eri keskkondades.

Tervise ja kehalise aktiivsuse lõimimine

Tervislike eluviiside kujundamine on lahutamatu seotud kehalise aktiivsusega, mistõttu kasutatakse liikumisõpetuses praktilisi meetodeid, mis toetavad terviseteadlikkust. Õpilased jälgivad ja analüüsivad oma liikumisharjumusi, kasutades selleks liikumispäevikuid ning kaasaegseid nutiseadmeid. Kehalise aktiivsuse planeerimine toetub teaduslikele teadmistele tervisele seotud kehalistest võimetest – näiteks aeroobse vastupidavuse testid annavad olulist sisendit isiklike treeningharjumuste kujundamiseks. Lisaks saavad õpilased iseseisvaid ülesandeid, mis aitavad neil hinnata oma tervisekäitumist, näiteks analüüsides oma igapäevast liikumisaktiivsust ja koostades isikupärase treeningplaani vastavalt mõõdetud kehaliste võimete tulemustele.

Liikumine ja kultuur kui terviklik osa õppekavast

Liikumisõpetuses integreeritakse kultuurilised liikumisvormid ning analüüsitakse spordi ja kehalise aktiivsuse rolli erinevates ühiskondades. Näiteks rahvatantsude või maailma eri tantsustiilide õppimine aitab mõista kultuurilisi eripärasid ja arendada rütmitunnetust. Lisaks toetab liikumisõpetus spordiajaloo ja liikumiskultuuri mõistmist läbi praktiliste tegevuste,

nagu ajalooliste mängude ja traditsiooniliste liikumisharrastuste katsetamine. Õpilased saavad teadmisi ka erinevate rahvaste kehalise aktiivsuse traditsioonidest ning nende mõjust tänapäeva liikumisharjumustele.

Vaimse ja kehalise tasakaalu lõimimine igapäevaellu

Liikumisõpetuses pööratakse tähelepanu ka liikumise seostamisele vaimse heaolu ja stressijuhtimisega. Füüsiline aktiivsus on oluline osa emotsionaalse tasakaalu säilitamisest, mistõttu sisaldavad tunnid lõõgastusharjutusi ja joogaelemente, et tutvustada õpilastele erinevaid viise stressi maandamiseks. Õpitakse analüüsima enda enesetunnet enne ja pärast kehalist aktiivsust, et teadlikult mõista liikumise mõju vaimsele seisundile. Samuti harjutatakse hingamistehnikaid ja keskendumisharjutusi, mis aitavad siduda kehalise aktiivsuse emotsionaalse tasakaalu säilitamisega ning parandada õpilaste üldist heaolu.

Liikumisõpetuse lõimingut saab kohandada vastavalt kooli ja paikkonna sporditraditsioonidele ning võimalustele, kaasates kohalikke liikumisharrastusi ja sportimisvõimalusi. Lisaks toetatakse õpilasi iseseisvate liikumisviiside leidmisel, et nad oskaksid kujundada oma aktiivset eluviisi ka väljaspool koolikeskkonda.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Valdkonnaülene lõiming

Liikumisõpetus lõimub teiste õppeainetega, et toetada terviklikku maailmapilti ning oskuste ja teadmiste rakendamist erinevates kontekstides:

Bioloogia – kehalise aktiivsuse mõju organismile, toitumise ja liikumise seosed, vigastuste ennetamine.

Füüsika – kinemaatika ja dünaamika, jõud ja tasakaal liikumises (nt keha raskuskese, impulss, liikumishõõrdumine).

Geograafia – orienteerumine looduses, kaardi ja kompassi kasutamine, ilmastiku mõju liikumisele.

Keemia – energia tootmine organismis, ainevahetus, piimhappe mõju lihastele.

Matemaatika – treeningkoormuste ja pulsisageduse arvutamine, liikumiskiiruse ja distantsi mõõtmine.

Ajalugu ja ühiskonnaõpetus – spordiajalugu, olümpiamängud, liikumise ja tervise areng ühiskonnas.

Muusika ja kunst – tantsud, rütmilised harjutused, liikumise visuaalne väljendus (nt liikumiskunst).

Inimeseõpetus ja psühholoogia – emotsioonidega toimetulek, eneseanalüüs, vaimse ja kehalise tasakaalu tähtsus.

Võõrkeeled – rahvusvaheline sporditerminoloogia, kehalise aktiivsusega seotud tekstide lugemine ja tõlkimine.

Üldpädevuste arengu toetamine liikumisõpetuses

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Liikumisõpetus aitab kujundada õpilaste arusaama tervislikust eluviisist, vastutustundlikust liikumisharjumusest ning sportliku tegevuse olulisusest kultuuris. Õpilased õpivad austama erinevaid liikumistraditsioone ja -stiile, järgima ausa mängu põhimõtteid ning väärtustama koostööd ja meeskonnatööd. Erinevate rahvuskultuuride ja ajaloo seotud spordialade ning tantsustiilide tundmaõppimine toetab kultuurilise mitmekesisuse mõistmist ja väärtustamist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Liikumisõpetuses osaledes arendavad õpilased oskust teha koostööd, võtta vastutust ning arvestada teistega. Meeskonnamängud ja rühmatööd arendavad empaatiat ja suhtlemisoskust, aidates mõista ausa mängu ning õiglase kohtlemise tähtsust. Samuti õpitakse hoolitsema oma turvalisuse eest nii treeningutel kui ka igapäevases liikumises, järgides ohutusreegleid ning liikluskultuuri. Liikumisõpetus annab võimaluse osaleda kogukonna liikumisüritustel ja vabatahtlikus tegevuses, arendades sotsiaalset vastutustunnet.

Enesemääratluspädevus

Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust seada eesmärged ja teha teadlikke otsuseid oma tervise ja kehalise aktiivsuse kohta. Õpilased õpivad tundma oma kehalisi võimeid, määratlema oma tugevusi ja arenguvajadusi ning kohandama treeninguid vastavalt oma vajadustele. Enda liikumisharjumuste analüüsimine ning tervise ja füüsilise heaolu teadlik planeerimine aitab kaasa iseseisva ja vastutustundliku eluviisi kujundamisele.

Õpipädevus

Liikumisõpetuses saadakse kogemus, kuidas praktiliste tegevuste kaudu uusi oskusi ja teadmisi omandada. Õpilased arendavad oskust jälgida ja analüüsida oma liikumisaktiivsust, anda ja vastu võtta tagasisidet ning kasutada enesehindamist oma kehalise arengu suunamiseks. Õpe arendab järjepidevust, sihikindlust ja enesejuhtimise oskust, mis on olulised igas õppevaldkonnas.

Suhtluspädevus

Liikumisõpetus pakub mitmekesiseid võimalusi suhtlemisoskuse arendamiseks nii

individuaalsetes kui ka rühmategevustes. Õpilased õpivad väljendama oma arvamust ja andma konstruktiivset tagasisidet sportlikus ja liikumisel tegevuses. Meeskonnamängudes ning grupitöodes arendatakse selget ja sihipärast suhtlemist, kaaslaste juhendamist ning aktiivset kuulamist.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiapädevus

Liikumisõpetus seostub matemaatiliste ja loodusteaduslike oskustega, kui õpilased analüüsivad oma kehalisi võimeid, mõeldavad treeningkoormust, arvutavad südame löögisagedust või hindavad liikumise dünaamikat. Samuti kasutatakse tehnoloogilisi vahendeid, näiteks aktiivsusmonitore ja nutiseadmeid, et jälgida ja analüüsida oma liikumist ning füüsilist arengut.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Õpilased õpivad analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel ja liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus

Liikumisõpetuses kasutatakse digivahendeid, näiteks aktiivsusmonitore, treeningrakendusi ja videotagasisidet, et jälgida ja analüüsida oma füüsilist aktiivsust. Õpilased õpivad kasutama tehnoloogilisi lahendusi kehalise aktiivsuse planeerimiseks ning kriitiliselt hindama digikeskkondades levivat teavet spordi, tervise ja treeningute kohta.

Läbivate teemade käsitlemine liikumisõpetuses

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust teadlikult kujundada tervislikku eluviisi kogu elu jooksul. Õpitakse, kuidas kehaline aktiivsus mõjutab töövõimet ja vaimset heaolu ning kuidas liikumisharjumused aitavad kaasa elukestvale tervise hoidmisele.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Liikumine looduses ja vastutustundlik sportimine toetavad jätkusuutlikku arengut. Õpilased õpivad looduses liikumise põhimõtteid, keskkonnateadlikkust ja ökoloogilise jalajälje vähendamist sporditegevustes.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Liikumisõpetus soodustab aktiivset osalemist kooli ja kogukonna tervisedenduslikes tegevustes. Õpilased saavad kogemuse spordiürituste korraldamisel ja osalevad vabatahtlikus tegevuses, näiteks noorte spordiliikumistes.

Kultuuriline identiteet

Õpilased mõistavad liikumise ja kehalise aktiivsuse osa erinevates kultuurides. Õppeprotsessis tutvutakse Eesti ja maailmakultuuri liikumistraditsioonidega, näiteks rahvatantsude ja pärimusspordialadega.

Teabekeskond ja meediakasutus

Liikumisõpetus hõlmab digitehnoloogia kasutamist kehalise aktiivsuse jälgimiseks ja treeningu planeerimiseks. Õpilased õpivad hindama uute tehnoloogiate mõju tervisespordile ja liikumisharrastustele.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Liikumisõpetus hõlmab digitehnoloogia kasutamist kehalise aktiivsuse jälgimiseks ja treeningu planeerimiseks. Õpilased õpivad hindama uute tehnoloogiate mõju tervisespordile ja liikumisharrastustele.

Tervis ja ohutus

Kehaline aktiivsus, ohutu liikumine ja esmaabi osutamine on olulised teemad liikumisõpetuses. Õpitakse tundma vigastuste ennetamise meetodeid, kehalise koormuse optimeerimist ja tervisliku eluviisi põhimõtteid.

Väärtused ja kõlblus

Spordi ja liikumise kaudu kujunevad õpilaste hoiakud ja väärtused, mis toetavad ausat mängu, meeskonnatööd ja vastastikust austust. Õpilased arutlevad ebaausa käitumise, dopingutarvitamise ja eetiliste valikute üle spordis.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine (õppekorralduse erisused)

Liikumisõpetuses lähtutakse individuaalsusest ja diferentseerimisest, arvestades iga õpilase varasemaid teadmisi, oskusi, huvisid ja võimeid. Õppeprotsessis kasutatakse individuaalselt kohandatud ülesandeid, mis toetavad õpilaste arengut ja tähenduslikku õppimist. Erinevate vajadustega õpilastele pakutakse õpiabi ja tuge nende õpivalikutes, et tagada kõigile sobivad võimalused liikumisõpetuses osalemiseks ja oma kehalise võimekuse arendamiseks.

Õppekeskkonna mitmekesisuse ja kaasatuse tagamiseks toimuvad tegevused nii individuaalselt, paaris kui ka rühmades, arvestades õpilaste vanust, võimekust ja sugu. Eri vajadustega õpilastele luuakse kohandatud võimalused aktiivseks osalemiseks, pakkudes neile toetavat ja kaasavat keskkonda. Õppetöö viiakse läbi erinevates keskkondades, sealhulgas sise- ja välitingimustes, looduses ning spordikeskustes, et pakkuda mitmekesiseid ja motiveerivaid liikumiskogemusi.

Nüüdisaegse õpikäsituse ja kohaliku eripära arvestamiseks lähtutakse kaasaegsetest didaktilistest meetoditest ning liikumis- ja spordivaldkonna arengutest. Õppetöö planeerimisel võetakse arvesse kogukonna sportimisvõimalusi ja kohalikke

liikumistraditsioone, et õpe oleks tähenduslik ja praktiline. Samuti on see paindlik, võimaldades reageerida ühiskonnas ja koolikeskkonnas toimuvatele muutustele ning kohandada õpitavat vastavalt õpilaste huvidele ja vajadustele.

Teadlik õppimine ja vastutuse kujundamine on liikumisõpetuse keskne eesmärk. Õpilasi suunatakse oma õpitegevust ja kehalist arengut analüüsima ning juhtima, kujundades harjumusi, mis toetavad tervislikku eluviisi ja elukestvat liikumisharjumust. Neid juhendatakse mõtestama oma õpitegevust ja tegema teadlikke otsuseid seoses liikumise ja tervisega.

Õpilaste kaasamine ja valikuvõimaluste pakkumine on oluline osa õppest, et suurendada nende motivatsiooni ja vastutustunnet. Õpilased osalevad tegevuste planeerimisel, treeningplaanide koostamisel ja liikumiskursuste sisu loomisel, saades seeläbi võimaluse mõjutada oma õpikogemust. Samuti pakutakse neile võimalusi analüüsida ja mõtestada õppeprotsessi nii isikliku arengu kui ka õpetaja juhendamise seisukohalt.

Tagasiside ja refleksiooni kaudu kujundatakse oskus mõista õpitava tähendust, seada eesmärged ja hinnata oma arengut. Õpilased õpivad andma ja vastu võtma konstruktiivset tagasisidet, mis toetab edasist kehalist ja vaimset arengut. Eneserefleksioon aitab neil suurendada eneseteadlikkust ja vastutust oma tervise ning liikumisharjumuste kujundamise eest.

Probleemipõhine ja teaduspõhine õpe võimaldab õpilastel uurida, analüüsida ja lahendada kehalise aktiivsuse ning tervisega seotud probleeme. Õppetöös kasutatakse aktiivsust, loovust, koostööd ja kriitilist mõtlemist arendavaid tegevusi, et laiendada teadmisi ning arutleda sporditeaduse saavutuste ja aktuaalsete küsimuste üle.

Digitehnoloogia ja innovatsiooni rakendatakse liikumisõpetuses, et toetada õpilaste kehalist arengut ja enesejälgimist. Kasutatakse sporditehnoloogiaid ja digivahendeid treeningute jälgimiseks ja analüüsimiseks ning arendatakse oskust otsida ja hinnata kriitiliselt infoallikaid, järgides autoriõigusi ja teaduseetikat. Virtuaalsed ja interaktiivsed õpikeskkonnad pakuvad kaasaegseid võimalusi kehalise aktiivsuse planeerimiseks ning aitavad õpilastel teadlikult juhtida oma tervise ja liikumise arengut.

1.6. Hindamine

Liikumisõpetuse hindamine toetub gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetele ning kooli õppekavas sätestatud põhimõtetele. Hindamise eesmärk on anda õpilastele tagasisidet nende arengust, liikumisaktiivsusest, oskustest ja teadmistest, et toetada liikumispädevuse kujunemist ning tervislike eluviiside väärtustamist.

Hindamine keskendub mitmele aspektile:

1. Õpilase aktiivsus ja osalus õppetöös – osalemine tundides, püüdlikkus, koostöövõime ja reeglite järgimine.
2. Liigutusoskuste areng ja kehalised võimed – oskuste omandamine, soorituste parendamine ja individuaalne edasimineku.
3. Teadmiste rakendamine ja analüüsivõime – oskus seostada teoreetilisi teadmisi praktiliste tegevustega, liikumise ja tervise alaste teadmiste rakendamine igapäevaelus.

Hindamise korraldus ja hindamismeetodid

1. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamine toimub nii kontrollharjutuste kui ka sooritusanalüüsi kaudu. Oluline on nii saavutatud tase kui ka õpilase areng ja tehtud töö oskuse omandamiseks. Hindamise aluseks on individuaalne edasiliikumine, mitte pelgalt sooritusnormide täitmine.
2. Kehaliste võimete hindamisel jälgitakse õpilase arengut, võrreldes varasemaid tulemusi ja arvestades tema individuaalseid eeldusi. Hindamine põhineb testidel, eneseanalüüsil ning tagasiside andmisel ja saamisel. Õpilane saab hinnata enda arengut ning kavandada tegevusi kehalise vormi parandamiseks.
3. Teadmiste hindamisel kasutatakse erinevaid meetodeid, sealhulgas suulisi ja kirjalikke ülesandeid, esitlusi, ettekandeid, treeningpäeviku pidamist ja liikumisteemaliste projektide koostamist. Oluline on õpilase oskus rakendada teadmisi reaalses olukorras, mitte ainult faktide mehaaniline kordamine. Hindamisel pööratakse tähelepanu ka analüüsivõimele ja kriitilisele mõtlemisele.
4. Liikumisaktiivsuse hindamine hõlmab õpilase tundides osalemist, regulaarset liikumisharrastust, iseseisvat treenimist, spordiüritustel osalemist ja nende korraldamist. Hindamisel väärtustatakse aktiivset eluviisi ja teadlikku liikumisvalikute tegemist.

Erivajadustega ja tervislikel põhjustel piiratud õpilaste hindamine

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel lähtutakse nende individuaalsetest võimalustest. Õpilaste hindamisel võetakse arvesse:

1. osavõttu liikumistegevustest nende võimete piires,
2. raviarsti määratud harjutuste sooritamist,
3. õpitavate spordialadega seotud teoreetiliste teadmiste omandamist,
4. praktiliste oskuste arendamist neile sobivates tegevustes.

Kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada, koostatakse talle individuaalne õppekava, kus fikseeritakse õpitulemused, kohandatud õpetegevused ja hindamise põhimõtted.

Järelevastamine ja parandamise võimalused

Kui õpilane ei ole saavutanud oodatud õpitulemusi, pakutakse talle võimalust:

1. parandada oma sooritusi kokkulepitud ajal ja viisil,
2. osaleda lisategevustes, mis toetavad oskuste omandamist,
3. täita asendustegevusi, mis võimaldavad hinnata tema teadmisi ja oskusi muul viisil (nt liikumispäevik, analüüsitööd, praktilised ülesanded).

1.7. Õppekeskkond

VIVERE KOOLI gümnaasiumis on loodud õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond, mis tagab õpilastele mitmekesised liikumisvõimalused ning toetab liikumispädevuse kujunemist. Õppekeskkonna eesmärk on pakkuda igale õpilasele turvalist, motiveerivat ja kaasavat keskkonda, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest või kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond tähendab, et õpilased saavad vigu teha ja katsetada, kartmata negatiivset tagasisidet või alavääristamist. Liikumisõpetuses väärtustatakse aktiivset osavõttu, kaaslaste toetamist, reeglitest kinnipidamist ning oskuste rakendamist praktilistes tegevustes ja mängudes. Võistkonnamängudes on õpilastel võimalus täita erinevaid rolle, et arendada nii meeskonnatööd kui ka individuaalseid oskusi.

Füüsilise keskkonna kujundamisel on peamine rõhk ohutusel ja turvalisusel, pakkudes õpilastele mitmekesiseid võimalusi liikumisoskuste arendamiseks. Kool kasutab nii sise- kui ka õuekeskkonda, et toetada liikumisõpetuse eesmärkide saavutamist. Õppetöö toimub võimaldas, kohandatud klassiruumides, kooli õuealadel ja looduses, et pakkuda õpilastele võimalust kogeda liikumist erinevates tingimustes.

Vivere Koolis pööratakse erilist tähelepanu õpilaste heaolule ja mugavusele. Kooli õuealal arendatakse mitmekesiseid liikumisvõimalusi, sealhulgas mängu- ja sportimisalasid, mis toetavad ainekavas määratud õpitulemuste saavutamist ning liikumisoskuste kasutamist igapäevaelus.

Liikumisõpetus on paindlik ja õpilaskeskne, võimaldades individuaalset lähenemist ning õppesisu kohandamist vastavalt kooli võimalustele ja õpilaste huvidele. Läbi mitmekesise

Õppekeskkonna kujundatakse aktiivne, tervislik ja liikumist väärtustav eluhoiak, mida õpilased saavad rakendada ka väljaspool kooli.

2. Ainekava

2.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Ainekava jätab õpetajale autonoomsuse õppesisu valikul tingimusel, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused oleksid kooliastme lõpuks saavutatud. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt.

Kursuste järjestus ja ülesehitus

Gümnaasiumiastme liikumisõpetus koosneb viiest kursusest, mis jaotuvad kolme õppeaasta peale. Kursused õpetatakse järjestikku, et tagada süstemaatiline ja järjepidev areng ning kõigi viie liikumisvaldkonna tasakaalustatud käsitus. Õpe hõlmab nii individuaalseid kui ka rühmategevusi, toetades õpilaste kehalist, vaimset ja sotsiaalset arengut.

Gümnaasiumi liikumisõpetus on üles ehitatud viiele kursusele, mis aitavad õpilastel omandada tervikliku liikumispädevuse ja toetavad tervislike eluviiside kujunemist. Kursused on järjestatud nii, et igal õppeaastal arendatakse järjepidevalt nii kehalisi oskusi kui ka teadmisi liikumise ja tervise seostest.

Esimene kursus, "Liikumise alused ja keha tunnetamine", toimub 10. klassis ning keskendub kehalise enesetunnetuse ja liikumisoskuste arendamisele. Õpilased omandavad teadmisi erinevatest liikumisviisidest, õpivad tunnetama oma keha liikumises ning arendavad tasakaalu, koordineerimise ja üldkehalist võimekust. Suurt rõhku pannakse ka tervislike harjumuste kujundamisele, et igapäevane liikumine muutuks loomulikuks osaks õpilaste elustiilist. Kursuse käigus tutvustatakse baasteadmisi treeningmeetoditest ning kehalise aktiivsuse olulisusest tervisele.

Teine kursus, "Sportmängud ja meeskonnatöö", jätkub samuti 10. klassis ning on suunatud meeskonnatöö arendamisele ja sportmängude oskuste kujundamisele. Õpilased harjutavad erinevaid sportmänge, õpivad mängustrateegiaid ning arendavad koostööoskusi, mis on vajalikud nii spordis kui ka igapäevaelus. Lisaks rõhutatakse reeglite järgimise ja ausa mängu põhimõtteid, aidates õpilastel mõista, kuidas liikumine ja meeskonnatöö on seotud vastutustunde ning sotsiaalsete oskustega.

Kolmas kursus, "Liikumine looduses ja turvalisus", toimub 11. klassis ning keskendub liikumisele erinevates keskkondades. Õpilased saavad kogemusi metsas, veekogude ääres ja maastikul liikumisel, õppides orienteerumist ja erinevates ilmastikuoludes liikumise ohutust. Erilist tähelepanu pööratakse turvalisuse tagamisele ning esmaabi andmise oskustele, et õpilased oskaksid hinnata võimalikke riske ja nendega toime tulla. Kursus pakub praktilisi kogemusi, mis aitavad õpilastel arendada iseseisvust ja vastutustunnet enda ning teiste turvalisuse eest.

Neljas kursus, "Liikumine ja tervislik eluviis", toimub 11. klassis, pakkudes süvendatud teadmisi tervisespordist, toitumisest ja kehalise aktiivsuse teadlikust planeerimisest. Õpilased õpivad koostama treeningplaani vastavalt oma füüsilisele seisundile ja eesmärkidele, samuti jälgima ja analüüsima oma tervist ning kehalist võimekust. Kursus seob omavahel teoreetilised teadmised ja praktilised oskused, aidates õpilastel teha teadlikke valikuid oma elustiili ja heaolu parandamiseks.

Viies kursus, "Liikumise juhtimine ja loovus", toimub 12. klassis ning on suunatud iseseisva treenimise ja liikumise juhendamise oskuste arendamisele. Õpilased õpivad analüüsima ja planeerima treeninguid nii endale kui ka teistele, omandades teadmisi treeningu ülesehitusest ja liikumisharjumuste kujundamisest. Kursus aitab kaasa liikumise teadlikule mõtestamisele ning arendab loovust erinevate liikumisvormide ja aktiivse eluviisi edendamisel. Õpilased saavad võimaluse juhendada kaaslast ning katsetada erinevaid õpetamismeetodeid, mis aitavad neil tulevikus iseseisvalt treenida või teisi liikumises juhendada.

Kõik viis kursust moodustavad tervikliku süsteemi, mis toetab õpilaste kehalist, vaimset ja sotsiaalset arengut, andes neile vajalikud teadmised ja oskused elukestvaks liikumiseks ning tervislike eluviiside järgimiseks.

Kõik kursused sisaldavad nii praktilist tegevust kui ka teoreetilist käsitlust, mis toetavad kehalise võimekuse, tervise ja sotsiaalsete oskuste arengut.

2.1.1 Gümnaasiumi lõpuks taotleavad teadmised, oskused, hoiakud

Õpilane:

1. kasutab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
2. mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
3. on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;

5. hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;
2. liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;
4. käsitseb vahendit erinevates liikumistes;
5. mängib sportmängu reeglite järgi;
6. rakendab esmaseid veeohutusalasid oskusi;
7. analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;
8. valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;
9. mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;
10. väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
11. annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;
12. analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
13. mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

1. leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;
2. teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
3. arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;
4. mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
5. annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;
6. analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

1. plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;
2. mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
3. annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;
4. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
5. rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;
6. ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;
2. annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;
3. seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;
4. mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;
5. järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;
6. riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;
7. annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;
8. annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;
9. mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
10. juhendab kaasõpilasi liikumises.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

1. valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
2. sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
3. kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;
4. kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.

I kursus: Liikumise alused ja keha tunnetamine

Õpitulemused

Liikumisoskused:

Õpilane

1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides.
2. analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist.
3. valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks.
4. mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida.
5. väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Tervis ja kehalised võimed:

Õpilane

1. leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist.
2. teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid.

Kehaline aktiivsus:

Õpilane

1. plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut.
2. mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
3. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.

Liikumine ja kultuur:

Õpilane

1. järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu.
2. riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele.

Vaimne ja kehaline tasakaal:

Õpilane

1. valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
2. sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.

Õppesisu

Teema	Sisu
Liikumisoskused	Keha ja liikumise seos: kehatunnetuse harjutused, kehaasendite ja liikumismustrite analüüs. Edasiliikumisoskused eri keskkondades: liikumine erinevatel pindadel, kiirus, suunamuutused. Koordinaatsiooni ja tasakaalu harjutused, kehahoiu parandamine. Liikumise turvalisus ja ohutud liikumisvõtted.
Tervis ja kehalised võimed	Erinevad treeningmeetodid ja nende mõju kehalisele arengule. Individuaalse treeningplaani koostamine ja rakendamine. Treeningute mõju tervisele ja heaolule. Tervisliku eluviisi kujundamine ja liikumise roll selles.
Kehaline aktiivsus	Igapäevase liikumise olulisus ja liikumispäeviku pidamine. Liikumise ja toitumise seos, tervislikud harjumused. Liikumise intensiivsuse ja koormuse reguleerimine vastavalt individuaalsetele vajadustele. Füüsilise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs.
Liikumine ja kultuur	Erinevad liikumiskultuurid ja traditsioonilised spordialad. Liikumine kui sotsiaalne ja kultuuriline väljendusviis. Sport ja tants kui eneseväljenduse ja loovuse allikad. Spordieetika ja ausa mängu põhimõtted.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Lõdvestus- ja hingamisharjutused, teadlik liikumine. Stressiga toimetuleku tehnikad läbi kehalise tegevuse. Vaimse ja füüsilise tasakaalu säilitamine igapäevaelus. Emotsioonide juhtimise oskused ja liikumise roll eneseregulatsioonis.

Lõiming**Keel ja kirjandus, võõrkeeled**

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika

Kõikide liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud

oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained

Liikumisõpetust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsained

Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

II kursus: Sportmängud ja meeskonnatöö

Õpitulemused

Liikumisoskused:

Õpilane:

1. käsitseb vahendit erinevates liikumistes;
2. mängib sportmängu reeglite järgi;
3. annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;
4. analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.

Tervis ja kehalised võimed:

Õpilane:

1. arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;
2. mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki.

Kehaline aktiivsus:

Õpilane

1. annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;
2. rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;
3. ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

Liikumine ja kultuur:

Õpilane

1. seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;
2. mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana.

Vaimne ja kehaline tasakaal:

Õpilane

1. kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;
2. kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.

Õppesisu

Teema	Sisu
Liikumisoskused	Sportmängude ja meeskonnatöö põhioskused, sealhulgas vahendi käsitlemine (viskamine, püüdmine, põrgatamine, löömine). Individuaalsete ja meeskondlike mängustrateegiade rakendamine. Mängu analüüs ja taktikalised otsused. Reeglite järgimine ja mängukultuur.
Tervis ja kehalised võimed	Jõu, kiiruse ja koordineerimise arendamine läbi spetsiifiliste harjutuste ja treeningmeetodite. Vigastuste ennetamise ja taastumisvõtete rakendamine pärast füüsilist pingutust. Kehalise koormuse ja puhkuse tasakaalustamine.
Kehaline aktiivsus	Liikumise ja toitumise vastastikmõju tervisele ja sooritusvõimele. Füüsilise aktiivsuse jälgimine ja analüüs kaasaegsete jälgimisvahendite (nt pulsikellad, äpid) abil. Liikumispäeviku pidamine ja individuaalsete eesmärkide seadmine.

Liikumine ja kultuur	Spordi ja tantsu roll eri kultuurides. Spordi kui sotsiaalse nähtuse analüüs ja selle mõju tervisele ning eluviisile. Ausa mängu põhimõtted ja eetilised väärtused spordis. Sportlaste ja treenerite mõju ühiskonnale.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Emotsioonide juhtimine ja psühholoogiline ettevalmistus võistlussituatsioonides. Keskendumisvõime ja stressitaluvuse arendamine läbi liikumise. Lõõgastustehnikad ja hingamisharjutused vaimse heaolu toetamiseks.

Lõiming

Keel ja kirjandus, võõrkeeled

Spordi ja meeskonnatööga seotud tekstide (nt mängureeglid, võistlusprotokollid, spordiuudised) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat.

Matemaatika

Mängustrateegiate ja liikumismustrite analüüsimisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, tõenäosus, geomeetria, kiirus ja aeg).

Loodusained

Liikumise ja koordineerimise seos biomehaanikaga, toitumise mõju kehalisele võimekusele ja taastumisele, vigastuste ennetamine ja esmaabi.

Sotsiaalsed

Meeskonnatöö ja ausa mängu põhimõtete rakendamine igapäevaelus, spordi ja liikumise roll ühiskonnas ning kultuuridevahelised erinevused spordis.

Tehnoloogia

Digivahendite kasutamine mänguanalüüsis ja liikumisaktiivsuse jälgimisel, spordivarustuse areng ja selle mõju mänguoskustele.

Kunst ja muusika

Spordi ja tantsu kui eneseväljendusvormi analüüs, mängude ja liikumise rütmilised elemendid, liikumise ja muusika seos tantsulistest spordialadest.

III kursus: Liikumine looduses ja turvalisus

Õpitulemused

Liikumisoskused:

Õpilane

1. liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
2. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;
3. rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi;
4. väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Tervis ja kehalised võimed:

Õpilane

1. annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;
2. analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

Kehaline aktiivsus:

Õpilane

1. mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
2. rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;
3. ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

Liikumine ja kultuur:

Õpilane

1. annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;
2. annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega.

Vaimne ja kehaline tasakaal:

Õpilane

1. valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
2. kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks.

Õppesisu

Teema	Sisu
Liikumisoskused	Liikumine erinevatel vahenditel ja pindadel (jalgratas, rulluisud, suusatamine), koordinaatsiooni ja tasakaalu arendamine. Veeohutus ja päästetehnikad veekogude läheduses liikumisel. Orienteerumine looduses, kaardilugemine ja asukoha määramine.
Tervis ja kehalised võimed	Aeroobse vastupidavuse ja lihasjõu arendamine kestvustreeningute ja matkade kaudu. Keha kohanemine koormuse ja erinevate ilmastikutingimustega, riietuse ja varustuse valik vastavalt keskkonnale. Esmaabi ja vigastuste ennetamine välitingimustes liikumisel.
Kehaline aktiivsus	Individuaalse treeningplaani koostamine, arvestades tervisespordi võimalusi ja isiklike eesmärgi. Füüsilise aktiivsuse jälgimine ja analüüs nutiseadmete abil. Liikumise ja toitumise vastastikmõju tervisele ja sooritusvõimele.
Liikumine ja kultuur	Loodusspordialade ja matkamise traditsioonid Eestis ja maailmas. Kultuurilised ja ajaloolised erinevused looduses liikumise harjumustes. Keskkonnasõbralik ja jätkusuutlik liikumine looduses.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Stressijuhtimise ja taastumise praktikad looduses, teadlik liikumine ja hingamisharjutused vaimse heaolu toetamiseks. Looduskeskkonna positiivne mõju vaimsele tasakaalule ja keskendumisvõimele.

Lõiming**Keel ja kirjandus, võõrkeeled**

Looduses liikumise ja turvalisuse teemaliste tekstide (nt matkakirjeldused, ohutusjuhised, ilmaprognoosid) lugemine ja analüüs aitab arendada tekstimõistmise oskust ning erialase sõnavara kasutamist.

Matemaatika

Orienteerumisel ja liikumisanalüüsis rakendatakse matemaatilisi oskusi (mõõtmine, kaardilugemine, vahemaade arvutamine, koordinaadid).

Loodusained

Liikumise mõju organismile, ilmastikutingimuste arvestamine ja looduses toimetulek. Füüsika põhimõtete rakendamine liikumisel (kiirus, hõõrdumine, tasakaal).

Sotsiaalsed

Matkakultuuri ja looduses liikumise roll ühiskonnas, keskkonnasäästlik käitumine ja vastutus looduse ees.

Informaatika

GPS-seadmete ja digitaalsete kaardirakenduste kasutamine orienteerumisel, kaasaegsed turvavarustuse lahendused.

Kunst ja muusika

Looduse ja liikumise kajastamine kunstis ja muusikas, matkakogemuste visuaalne ja heliline väljendamine.

IV kursus: Liikumine ja tervislik eluviis

Õpitulemused

Liikumisoskused:

Õpilane

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;
- valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;
- mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;
- analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- mõistab erinevate liikumisostkuste toimet heaolule ja töövõimele.

Tervis ja kehalised võimed:

Õpilane

- teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
- arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;
- mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
- annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele.

Kehaline aktiivsus:

Õpilane

- jälgib ja analüüsib igapäevast liikumisaktiivsust, kasutades nutiseadmeid ja päevikut;

- mõistab liikumise mõju tervisele ja oskab planeerida oma kehalist aktiivsust vastavalt vajadustele.

Liikumine ja kultuur:

Õpilane

- analüüsib liikumise rolli erinevates kultuurides;
- uurib globaalsete tervise- ja sporditrendide mõju eluviisidele ja tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal:

Õpilane

- mõistab kehalise ja vaimse tasakaalu seoseid;
- kasutab lõdvestus- ja hingamisharjutusi tervisespordis ning igapäevaelus toimetulekuks.

Õppesisu:

Teema	Sisu
Liikumisoskused	Liikumisoskuste analüüs ja erinevate liikumiskombinatsioonide loomine. Kehatunnetuse, tasakaalu ja koordineerimise arendamine läbi erinevate harjutuste.
Tervis ja kehalised võimed	Treeningmeetodite põhimõtted ja mõju tervisele. Individuaalse kehalise võimekuse testimine ja tulemuste tõlgendamine.
Kehaline aktiivsus	Igapäevase liikumisaktiivsuse jälgimine ja analüüs nutiseadmete ja päeviku abil. Tervisespordi planeerimine ja mõju heaolule.
Liikumine ja kultuur	Liikumise ja sportimise tähendus erinevates kultuurides. Globaalsete tervisetrendide ja spordiharjumuste analüüs.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Kehalise ja vaimse tasakaalu seosed. Lõdvestus- ja hingamisharjutuste roll tervisespordis ja stressijuhtimises.

Lõiming

Keel ja kirjandus, võõrkeeled

Tervisespordi ja toitumise teemaliste tekstide lugemine ja analüüs, erialase sõnavara omandamine ning argumenteeritud arvamuse kujundamine tervise ja elustiili teemadel.

Matemaatika

Füüsilise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs, treeningplaanide koostamine ja nende tõhususe hindamine numbriliste andmete abil.

Loodusained

Keha ainevahetuse ja treeningu mõju analüüs, toitumise roll kehalise võimekuse arendamisel ning taastumisel.

Sotsiaalsained

Tervisliku eluviisi tähtsus ühiskonnas, globaalsete tervisetrendide mõju inimeste harjumustele ja valikutele.

Informaatika

Nutiseadmete ja rakenduste kasutamine kehalise aktiivsuse ja tervisenäitajate jälgimiseks ning analüüsimiseks.

Kunst ja muusika

Liikumise ja muusika seosed, rütmilised harjutused ja nende mõju koordineerimisele ning kehatunnetusele.

V kursus: Liikumise juhtimine ja loovus

Fookus: Iseseisva treenimise ja liikumise õpetamise oskus.

Õpitulemused

Liikumisoskused:

Õpilane

- käsitleb vahendit erinevates liikumistes;
- mängib sportmängu reeglite järgi;
- annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;
- mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

Liikumine ja kultuur:

Õpilane

- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;
- juhendab kaasõpilasi liikumises;
- annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;
- mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu.

Õppesisu

Teema	Sisu
Liikumisoskused	Liikumisharjutuste juhendamine paaris- ja rühmatöös, treeningute planeerimine ja analüüsimine. Liikumisürituste organiseerimine ja läbiviimine.
Tervis ja kehalised võimed	Pikemaajalise kehalise võimekuse arengu jälgimine ja eneseanalüüs. Treeningplaanide koostamine ja kohandamine vastavalt individuaalsetele vajadustele.
Kehaline aktiivsus	Vabatahtlik osalemine liikumisüritustel ja nende organiseerimine. Treeningute mõju hindamine ja tagasiside andmine.
Liikumine ja kultuur	Spordi ja kunsti ühendamine – tants, akrobaatika, liikumiskunst. Erinevate liikumiskultuuride analüüs ja praktiline rakendamine.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Liikumise ja vaimse heaolu teadlik seostamine. Liikumisharjutuste integreerimine igapäevaellu stressi maandamiseks ja keskendumisvõime parandamiseks.

Lõiming

Keel ja kirjandus, võõrkeeled

Liikumise ja treeningu juhendamisega seotud tekstide (nt treeningkavad, juhendid, tagasisideanalüüsid) lugemine ja koostamine, oskuslik suuline ja kirjalik väljendus liikumise õpetamisel.

Matemaatika

Treeningplaanide ja koormusgraafikute koostamine, liikumise intensiivsuse ja mõju hindamine numbriliste andmete põhjal.

Loodusained

Keha biomehaanika, liikumise füüsikalised põhimõtted ja energiakasutus erinevat tüüpi treeningutel.

Sotsiaalsained

Vabatahtliku tegevuse roll spordi ja tervise edendamises, spordi mõju kogukondadele ja ühiskonnale.

Informaatika

Digivahendite kasutamine treeningute analüüsimiseks, videotagasiside rakendamine liikumisoskuste täiustamiseks.

Kunst ja muusika

Tantsu, akrobaatika ja muusika seosed, liikumise esteetiline ja kunstiline väljendus erinevates kultuurides.

Valdkonna “Kehaline kasvatus” valikkursused

3.1 Valikkursus „Liikumine välistingimustes“

Kursuse üldkirjeldus

Valikkursuse eesmärk on toetada õpilase kehalise, sotsiaalse ja vaimse heaolu kujunemist läbi regulaarse liikumise välistingimustes. Kursusega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
2. omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
3. rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks, töövõime parandamiseks ning organismi karastamiseks;
4. kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

Valikkursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas, sh looduses liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ning keskkonnateadlikku ja vastutustundlikku käitumist. Õppetöö keskmes on praktiline tegevus ja aktiivne osalemine liikumistegevustes erinevates välistingimustes.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

1. analüüsib väljas liikumise organismi karastavat, tervist tugevdavat, töövõimet parandavat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi kehaliseks aktiivsuseks välistingimustes;
2. täiendab kehalise kasvatusel kohustuslikel kursustel omandatud motoorseid oskusi ja õpib sooritama vähemalt ühe uue liikumisviisi;
3. kinnistab ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
teeb koostööd kaaslastega, abistades, julgustades ja juhendades neid kehaliste tegevuste ajal;
4. osaleb aktiivselt tundides, leiab endale sobiva liikumisviisi ning harrastab seda ka väljaspool kooli;
5. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
6. hindab keskkonda ning suhtub sellesse säästvalt, tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

Teema	Sisu
Väljas liikumise mõju organismile	Väljas liikumise roll tervise tugevdamisel, töövõime parandamisel, organismi karastamisel ja taastumisel. Kehalise aktiivsuse ja vaimse heaolu seosed.
Liikumisviiside ja varustuse valik	Liikumisviisi sobivuse hindamine vastavalt eesmärgile, ilmale ja keskkonnale. Varustuse ja riietuse valik vastavalt tegevusele ja ilmastikutingimustele.
Keskkonda säästev liikumine	Looduses liikumist reguleerivad õigusaktid. Vastutustundlik ja säästev käitumine erinevates keskkondades. Looduse hoidmine liikumise ja sportimise käigus.
Treeningu planeerimine	Tervistava liikumisharrastuse kavandamine. Treeningplaani koostamine: eesmärkide seadmine, meetodite ja vahendite valik, tagasiside ja enesekontroll.
Liikumisviiside tehnika ja metoodika	Erinevate liikumisviiside tehnika ja harjutamise metoodika. Vähemalt kahe ala süvendatud käsitus (nt kepikõnd ja orienteerumine, suusatamine või jooks).
Väljas liikumise ohutus ja hügieen	Ohutusnõuded erinevates ilmastiku- ja keskkonnatingimustes. Hügieenireeglid kehalisel tegevusel välistingimustes. Õnnetusjuhtumite ennetamine.
Enesekontroll ja mõõtmine	Enesekontrollikatsed: UKK 2 km käimise test, Cooperi test jm. Liikumise monitooring: sammuloendurid, pulsisageduse mõõtmine, koormuse hindamine.
Esmaabi andmine	Põhilised esmaabivõtted välistingimustes juhtuda võivate olukordade (nt vigastus, külmumine) korral. Esmaabivahendite kasutamine.
Koostöö ja suhtlemine liikumise ajal	Kaaslaste abistamine, juhendamine ja julgustamine treeningu või mängude ajal. Meeskonnatöö roll õues liikumisel.
Osalemine spordiüritustel	Valmistumine ja osalemine kooli või kogukonna liikumis- ja spordiüritustel. Positiivse spordikultuuri kujundamine.
Kehakultuur kui kultuurinähtus	Kehakultuuri tähendus Eesti ja maailma kultuuris. Traditsioonide ja liikumise roll rahvuslikus identiteedis.

3.2 Valikkursus „Jooga ja eneseteadlik liikumine“

Valikkursuse lühikirjeldus

Valikkursus toetab õpilase kehalist, vaimset ja emotsionaalset tasakaalu läbi teadliku liikumise ja hingamise. Kursusega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab jooga kui tervikliku praktika olemust ja mõju keha ning meele tasakaalule;
2. omandab oskusi teadlikuks kehaliseks liikumiseks, hingamiseks ja lõdvestumiseks;
3. arendab kehatunnetust, keskendumisvõimet ja sisemist rahu;
4. arendab teadlikku ja hoolivat suhtumist enda ja teiste heaolusse;
5. väärtustab liikumist kui osa tervislikust elustiilist.

Kursus tutvustab jooga põhimõtteid ja harjutusviise, keskendudes kehatunnetusele, hingamisele ja lõdvestusele. Joogat käsitletakse tervikliku enesearengu vahendina, mis toetab õpilase füüsilist, vaimset ja emotsionaalset heaolu. Kursus sobib nii algajale kui ka neile, kes on varem joogaga kokku puutunud. Õppetöö sisaldab praktilisi joogatunde, teoreetilisi teadmisi, arutelusid ja refleksiooni.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

1. kirjeldab jooga olemust ja selle erinevaid suundi ning tunneb peamisi joogaga seotud mõisteid (asana, pranayama, meditatsioon jm);
2. sooritab juhendamisel joogaharjutusi, arvestades oma keha võimaluste ja piirangutega;
3. kasutab teadlikku hingamist ja lõdvestust stressi leevendamiseks ning keskendumise parandamiseks;
4. koostab isikliku joogapraktika plaani (eesmärgid, sagedus, sisu, refleksioon);
5. analüüsib liikumise ja teadliku kohalolu mõju oma igapäevasele heaolule;
6. järgib ohutus- ja hügieenireegleid joogatundides;
7. väärtustab vaikuse, keskendumise ja sisemise tasakaalu olulisust elukvaliteedi parandamisel.

Õppesisu

Teema	Sisu
Jooga olemus ja ajalugu	Jooga kui eluviisi kujunemine. Jooga erinevad suunad (hatha, vinyasa, yin, kundalini). Jooga roll tänapäeva maailmas.

Joogafilosoofia ja eetika	Yama ja niyama põhimõtted – eetilised suunised iseenda ja teistega suhestumisel. Jooga kui teekond teadlikkuse ja tasakaalu poole.
Asanad – kehalised harjutused	Keha tugevust, painduvust ja tasakaalu arendavad joogaposisid. Liikumise ja hingamise ühendamine. Ohutus harjutamisel.
Pranayama – hingamisharjutused	Erinevad teadliku hingamise tehnikad. Hingamise mõju närvisüsteemile ja keskendumisele. Praktikad stressi ja ärevuse leevendamiseks.
Lõdvestus ja taastumine	Lõdvestustehnikad (shavasana, teadlik keha lõdvestus, juhendatud visualiseerimine). Taastumise tähtsus treeningu osana.
Meditatsioon ja kohalolu	Teadliku kohalolu harjutused. Lihtsamad meditatsioonitehnikad. Meele rahustamine ja sisemise vaikuse kogemine.
Jooga ja elustiil	Jooga osa tervislikust eluviisist. Une, toitumise, liikumise ja meelerahu seosed. Refleksioon ja isikliku tasakaalu toetamine.
Isiklik joogapraktika	Joogapraktika planeerimine vastavalt isiklikele eesmärkidele. Päeviku pidamine, eneserefleksioon, regulaarse praktika toetamine.
Joogatundide ohutus ja hügieen	Ohutu harjutamine. Isikliku mativahendi hooldus. Kehapiiride austamine ja vastutustundlik osalemine rühmatunnis.
Tunniväline joogapraktika ja refleksioon	Kodune harjutamine, iseseisva praktika toetamine. Refleksioon harjutamise mõju üle vaimsele ja füüsilisele enesetundele.