

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1. Ainevaldkonna kirjeldus

Kehalise kasvatus valdkonnas õpetatakse õppeainet „Liikumisõpetus“ viie riikliku õppekava kohustusliku kursusena ja ühe valikkursusena „Kehalised võimed ja liikumisoskused“. Kooli õppesuunas „Keskkond ja tervis“ õpetatakse kursust „Jooga“, mida saavad kõik gümnaasiumiõpilased valikkursusena valida IV kooliastme õpingute jooksul.

Valdkonna õppega kujundatakse õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused Liikumisoskusi arendatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu, seejuures kõiki liikumisoskusi arendatakse teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate oskustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise. Liikumisoskused jagunevad järgmiselt: 1) edasilikumisoskused erinevates keskkondades: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus, oskus liikuda rütmis ja muusika saatel ning koos teistega 2) vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, rulluisutamine, aerutamine, sõudmine jne); 3) vahendi käsitlemise oskus tähendab oskust visata, püüda, põrgatada ning lüüa vahendit käe ja jalaga või muu vahendiga; 4) kehakontrollioskus asendites ja liikumisel tähendab oskust säilitada tasakaalu erinevates keha asendites, liikudes ja nende kombinatsioonides

Tervis ja kehalised võimed. Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks, jätkatakse korrapärast tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist, mille peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see toetab õpilase motivatsiooni end arendada. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse teadlikkust kehalisest vormisolekust.

Kehaline aktiivsus. Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Lisaks toetatakse oskust analüüsida eri liikumisviise ja nende sobivust enda harrastusena.

Liikumine ja kultuur. Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õppes lähtutakse vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgsustest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda. Lõiming üldpädevuste ja läbivate teemadega: toimub õpetamise

protsessi kaudu. Peamised lõimingukohad teiste õppeainetega: füüsika- kinemaatika, ringliikumine, mehaanika, impulss; bioloogia-füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südameveresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile; muusika- pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatega; inimeseõpetus- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele. Valdkonnaüleste ainete lõiming saavutatakse õppeainete kattuvate teemade, ühiste rõhuasetuste abil, sh ainevaldkonnaülesed uurimistööd, projektid, praktilised tööd. Teadlik pädevuste kujundamine on lõimingu aluseks. Üld- ja läbivate teemade pädevuste kujundamine ja õppeainete lõimimine toimub kooli õppekava üldosa punktide 4 alapunkt 3 ning ainespetsiifikast lähtuvate valikutena 2.8 ja 2.9 põhimõtteid ja viise rakendades ning kavandatakse vastavalt üldosa punktile 9.7 õpetaja töökavas.

1.2. Vaimne ja sotsiaalne õpikeskkond

Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumise- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

1.3. Praktilised tööd ainevaldkonnas

Ainevaldkonnas korraldatakse spordipäevi, matku ja kohtumisi sportlastega. Õpilased esindavad kooli spordivõistlustel, milleks ettevalmistus, osalemine ja analüüs viiakse läbi tervikliku tegevusena. Õpilased saavad võimalusi osaleda pealtvaatajana liikumise- või spordiüritusel. Suuremad praktilised tööd on kehaliste võimete mõõtmine, liikumispäeviku täitmine, uurimuslikud tööd.

1.4. Hindamise korraldus ning hindamismeetodid, hindamisviisid ja –vahendid

Liikumisõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasa töötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, kirjalike/praktiliste tööde ning tegevuste puhul arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase individuaalsest, eakohasest arengust ning kasutada seda teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks ja ennastjuhtiva õppija kujundamiseks.

Hoiakute hindamisel (nt mõistab, kujundab, tähtsustab, väärtustab) antakse õpilasele suunavaid ja toetavaid sõnalisi hinnanguid. Liikumisõpetuses hinnatakse gümnaasiumiõpilasi numbriliste hinnetega viiepallisüsteemis. Õppimist toetav hindamine on õppeprotsessi osa ja koosneb kujundavast ja kokkuvõtvast hindamisest. Aineõpetaja tutvustab oma hindamispõhimõtteid trimestri esimeses ainetunnis.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemistest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava.

Teadmiste ja oskuste hindamine

- 1) harjutamine üksi, paaris, meeskonnas, soorituse analüüs
- 2) kontrollharjutuste sooritamine
- 3) esitlused, info otsing
- 4) kirjalikud tööd
- 5) kooli esindamine spordivõistlusel, osalemine vabatahtlikuna või harrastajana erinevatel spordiüritustel
- 6) iseseisev harjutamine lähtuvalt eesmärgist

Tagasiside andmine hoiakute ja väärtushinnangute kujunemisele

Hoiakute ja väärtushinnangute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Liikumisõpetuse tundides käitumise ja hoolsuse tagasiside kujuneb:

- 1) tunnis osalemine, aktiivsus/kaasatöötamine;
- 2) arvestab teistega ja järgib “ausa mängu” reegleid;
- 3) saabub tundi puhtas sportlikus riietuses, välitundides riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid;
- 4) täidab ohutus- ja korranõudeid;
- 5) pärast tundi peseb õpilane ennast ja vahetab riided;
- 6) vabastatud õpilane viibib tunnis õpetaja abilisena või täidab õpetaja poolt antud alternatiivset ülesannet.

1.5. Liikumisõpetus I ja II kursus õpitulemused ja õppesisu (10. klass)

Kursuste eesmärk on varasemalt õpitud spordi-, tervise- ja liikumisalaste teadmiste kinnistamine ja täiustamine. Kursuste käigus tutvustatakse õppijale tervisliku ja jätkusuutliku eluviisi põhimõtteid ning meetodeid iseseisvaks liikumis/tervisespordi harrastamiseks. Lisaks käsitletakse ohutu liikumise ja sportimise põhimõtteid: koostöö ning julgustamine erinevatel spordialadel ja liikumisharrastuse vormidel. Kursus koosneb saali- ja välitundidest.

Kursuste läbimisel täiendab õppija oma teadmisi enda kehalise aktiivsuse ja võimekuse hindamiseks. Lisaks saab õppija oskus- ja harjutusvara iseseisavaks ning ohutuks liikumisharrastuse algatamiseks nii üksinda ja kaaslastega.

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused	Õppesisu
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel;	Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).
2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;	Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Soovitav teha ka vahendil liikumisega matku (suusk, tõukekelk, uisk).
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt. Sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: suuskade hooldamine.
4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes;	Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu.
5) mängib sportmängu reeglite järgi;	Sportmäng, mida mängitakse: jalg-, korv-, võrkpall.

6) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;	Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades ette antud juhiseid.
7) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;	Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus).
8) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine, turvavarustuse kasutamine, liiklusreeglitega arvestamine.
9) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused	Õppesisu
1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;	Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi ja meetodeid ta kasutab eesmärgi poole liikumisel. Arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil (täidab liikumispäevikut).
2) teab erinevaid treenimisvõimalusi;	Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada.
3) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;	Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.
4) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;	Õpilane sooritab kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamine.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused	Õppesisu
1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;	Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.
2) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;	Hinnangu andmine toimub toetudes igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele, kasutab oma liikumissoorituste salvestamiseks ja jälgimiseks rakendusi (Strava, Sportstracker, Fitsphere).
3) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.
4) rakendab haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;	Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.
5) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi	Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused	Õppesisu
1) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;	Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse.
2) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;	Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid (nt pesemine). Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.
3) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;	Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.
4) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;	Toob välja, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate

<p>5) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p> <p>6) juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	<p>elualdkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.</p> <p>Raja läbimine kaarti ja tehnoloogilisi vahendeid (nt nutiseade) kasutades. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus. Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.</p> <p>Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.</p>
--	--

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemus	Õpisisu
<p>1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</p>	<p>Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil.</p> <p>Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise (nt jooga).</p>

1.6. Liikumisõpetus III ja IV kursus õpitulemused ja õppesisu (11. klass)

Kursuste eesmärk täiustada õppija varasemalt omandatud teadmisi kehalise aktiivsuse, erinevate spordialade ja liikumisviiside kohta. Liikumisõpetuse tundides õpitakse läbi praktilise tegevuse liikumisest ja sportimisest rõõmu tunda ning teadlikult oma tervise ja vormisoleku eest hoolt kandma. Lisaks antakse edasi oskused enda mitmekülseks arendamiseks läbi juba õpitud kui ka uute spordialade tutvustamise. korrata varasemalt õpitud teadmisi sportliku treeningu läbiviimisest, vigastuste ennetamisest ning taastumisvahenditest. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õppijal regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Õpetust viiakse läbi väli- ja saalitundides, kus peamiselt keskendutakse õppija jätkusuutliku liikumisharjumuse kujundamisele läbi erinevate spordialade ja kehalise aktiivsuse arendamise võimaluste antud keskkonnas. Kursuste väljundiks on teadmised teadlikust sportimisest ja treeningust, osalemiskogemus spordivõistlusel valitud rollis ning oskused iseseisvalt alata sportlikku tegevust, järgides treeningtunni ülesehituse põhimõtteid.

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused	Õppesisu
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; annab hinnangu enda liikumisoskusele kasutades tehnoloogilisi vahendeid;	Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, erinevad tantsud, erinevad jooksualad ja hüppealad Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades (nt kõrgushüpe). Kõnni ja jooksusammudel põhinev, hüppeid ja hüpakuid sisaldav tantsuline liikumine. Kasutab oma liikumissoorituste salvestamiseks ja jälgimiseks rakendusi (Strava, Sportstracker, Fisphere jne);
2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;	Vahend, millega liigutakse valitakse kooli ja paikkonna tingimustega arvestades (suusk ja uisk). Suusa-, tõukekelgu matk.
3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suuskade hooldamine.
4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes;	Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu (nt kettagolf).

5) mängib sportmängu reeglite järgi;	Sportmäng, mida mängitakse: jalg-, korv-, võrk- ja sulgpall.
6) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;	Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Analüüs enda video soorituse põhjal.
7) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;	Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele.
8) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine, turvavarustuse kasutamine, liiklusreeglitega arvestamine, liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused	Õppesisu
1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;	Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi ja meetodeid ta kasutab eesmärgi poole liikumisel. Arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil (täidab liikumispäevikut).
2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;	Õpilane teab, milliste meetoditega arendada kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust, koordineerimist, kiirust, tasakaalu. Lihtsamad treeningmeetodid (nt kestvus-, vahelduvmeetod).
3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;	Eesmärgi püstitamine ja treeninguplaani koostamine. Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet (nt vastupidavusele – 3000 m jooks).
4) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;	Õpilane analüüsib tervisega seotud testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused	Õppesisu
1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;	Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.
2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.
3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;	Hinnangu andmine toimub toetudes igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele ja tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused nt Sportstracker).
4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.
5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;	Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.
6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi	Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused	Õppesisu
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele.

<p>2)seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p>	<p>Teab ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse.</p>
<p>3)mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p>	<p>Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.</p>
<p>4)järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p>	<p>Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid (nt pesemine, riiete vahetamine). Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.</p>
<p>5)riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p>	<p>Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas (nt helkur).</p>
<p>6)annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</p>	<p>Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.</p>
<p>7)annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p>	<p>Raja läbimine kaarti ja tehnoloogilisi vahendeid kasutades (nt MOBO). Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus. Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.</p>
<p>8)mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p>	<p>Tantsualase silmaringi avardamine, lisaks tantsimisele tantsuetenduste /filmide /performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.</p>
<p>9)juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	<p>Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.</p>

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemus	Õpisisu
1)sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama.
2)kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;	Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus.
3)kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.	Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemise viise (nt jooga)

1.7. Liikumisõpetus V kursus õpitulemused ja õppesisu (12. klass)

Kursuse eesmärgiks kinnistada varasemalt õpitud teadmisi erinevate spordialade ja teooriast, praktikast, tehnikast ja taktikast. Liikumisõpetuse tundidest õpitakse praktilise tegevuse liikumisest ja sportimisest rõõmu tundma ning teadlikult oma tervise ja vormisoleku eest hoolt kandma. Kursuse käigus tutvustatakse kehakultuuri valdkonna edasiõppimisvõimalusi ning töökohti. Kursus koosneb saali- ning välitundidest ja iseseisvast tööst. Tuletatakse meelde varasemalt õpitud kergejõustikualade, sportmängude ning liikumise ja kehalise aktiivsusega seotud põhimõisteid ning meetodikat.

TEEMA: LIIKUMISOSKUSED

Õpitulemused	Õppesisu
1)kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; annab hinnangu enda liikumisoskusele kasutades tehnoloogilisi vahendeid;	Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, erinevad tantsud, erinevad jooksualad ja hüppealad. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades (nt kolmikhüpe). Kõnni ja jooksusammudel põhinev, hüppeid ja hüpakuid sisaldav tantsuline liikumine. Kasutab oma liikumissoorituste salvestamiseks ja jälgimiseks rakendusi (Strava, Sportstracker, Fitsphere jne);
2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;	Vahend, millega liigutakse valitakse kooli ja paikkonna tingimustega arvestades (suusk ja uisk). Suusamatk.

3)rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Suuskade hooldamine.
4)käsitseb vahendit erinevates liikumistes;	Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu (nt kettagolf).
5)mängib sportmängu reeglite järgi;	Sportmäng, mida mängitakse: jalg-, korv-, võrk-, rannavõrk-,sulg- ja käsipall.
6)valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;	Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid.
7)annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;	Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele.
8)analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine, turvavarustuse kasutamine, liiklusreeglitega arvestamine liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.
9)mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.	Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpitulemused	Õppesisu
1)leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;	Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi ja meetodeid ta kasutab eesmärgi poole liikumisel. Arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil (täidab liikumispäevikut).
2)teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;	Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu,

<p>3)arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;</p> <p>4)mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</p> <p>5)annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;</p> <p>6)analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</p>	<p>vastupidavust, painduvust, koordineerimist, kiirust, tasakaalu. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust.</p> <p>Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada.</p> <p>Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus-, kordusmeetod).</p> <p>Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda.</p> <p>Treeningu planeerimise juures on oluline:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) püstitada eesmärk, 2) koostada süstemaatiline treeningplaan, 3) täita treeningplaani, 4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid. <p>Lähtudes testide tulemustest (nt NATO test) kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.</p> <p>Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamise. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväärtused; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet terviseskaalade alusel.</p> <p>Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväärtuste testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.</p> <p>Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.</p>
--	--

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1)plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;</p> <p>2)mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>3)annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;</p> <p>4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</p> <p>6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi</p>	<p>Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.</p> <p>Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.</p> <p>Hinnangu andmine toimub toetudes igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele ja tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused nt Sportstracker);</p> <p>Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.</p> <p>Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1)loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;</p> <p>2)annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;</p> <p>3)seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele</p> <p>Kursuse käigus tutvustatakse erinevaid Eesti spordiüritusi ja võistlusi, kus õppija osaleb valitud üritusel kas võistlejana, kohtunikuna või vaatlejana (nt Taru maraton, IBU Cup, Kahevõistluse MK, orienteerumise päevakud, suusasarjad). Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine).</p> <p>Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse.</p>

<p>4)mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p> <p>5)järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p> <p>6)riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>7)annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</p> <p>8)annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p> <p>9)mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p> <p>10)juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	<p>Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.</p> <p>Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid (nt pesemine, riiete vahetamine). Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.</p> <p>Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.</p> <p>Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.</p> <p>Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.</p> <p>Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.</p> <p>Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.</p> <p>Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.</p>
---	--

--	--

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemus	Õpisisu
1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.
2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama.
3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;	Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetusharjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.
4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.	Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise (nt jooga).

**1.8. Liikumisõpetus VI kursus “Kehalised võimed ja liikumisoskused“ (12. klass)
õpitulemused ja õppesisu**

Kursusega taotletakse, et õpilane mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises; täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks ning analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks. Oluline on koostööoskuste arendamine kaaslastega. Hinnatakse ainekava kuuluvate teadmiste ja oskuste omandamist, õpitu realiseerimist õpilase poolt oma tervisekäitumises, s.h. individuaalset kehalist arengut ja enesekontrolli oskust. Teadmiste hindamiseks kasutatakse: suuline ja/või kirjalik küsitlus; ettekanne; referaat; treeningpäeviku pidamine ja analüüs. Liigutusoskuste hindamiseks kehalise kasvatuses õprijate poolt valitud/koostatud kontrollharjutused. Kehalise töövõime hindamiseks: kehaliste võimete testid (absoluutse tulemuse kõrval arvestatakse hinnangu andmisel ka õpilase tulemuse arengut). Sportimisaktiivsuse hindamiseks õpilase aktiivsuse (osavõtt ja kaasatõõtamine) fikseerimine kehalise kasvatuses tundides; väljaspool kehalise kasvatuses tunde regulaarse treenimise

ja võistlustest ning spordiüritustest osavõtu, (kaasõpilaste) sportliku tegevuse juhendamise ja spordiürituste korraldamise jms fikseerimine.

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;</p> <p>2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</p> <p>3) parandab kehalise kasvatuses tundides omandatud mootorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;</p> <p>4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;</p> <p>5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;</p> <p>6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;</p> <p>7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusesunde.</p>	<p>Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.</p> <p>Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus.</p> <p>Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.</p> <p>Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise meetodika.</p> <p>Mootorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuses kohustuslikel kursustel õpitud spordialade ja liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine: odavise, frisbee.</p> <p>Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel.</p> <p>Enesekontrollikatsed (vastupidavus-, jõu- ja painduvuskatsed) ning enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.</p> <p>Osalemine spordiüritustel.</p>