

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1 Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus õpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt kehalise vormisoleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

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

1.1 Ainevaldkonna õppeained ja maht

Kehalist kasvatust õpetatakse viie kohustusliku ja viie valikkursusena. Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv- võrk- ja jalgpalli), orienteerumist, suusatamist ning tantsulist liikumist. Lisaks õpetatakse saalihokit, pesapalli

ning ujumist. Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ning õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Valikkursused on „Jõutreening“, „Looduses liikumine ja seiklustegevus“, „Rekreatsiooni ja sündmuskorraldus“, „Rahvatants“ ja „Ujumine“. Kohustuslike ja valikkursuste läbimisega valmistatakse õpilasi ette ainevaldkonna pädevuste kujundamise kõrval ka kaitseväge füüsilise ettevalmistuse katse läbimiseks (eeskätt noormehed nende individuaalset arengut toetades, neiuud nende soovi korral).

Kohustuslikud kursused ja teemad on jaotatud järgmiselt:

10. klass 2 kursust

Kursus I. Kursuse maht 35 tundi. Teemad: teadmised liikumisest ja spordist, kergejõustik, võimlemine, sportmängud (korvpall, pesapall).

Kursus II. Kursuse maht 35 tundi. Teemad: teadmised liikumisest ja spordist, kergejõustik, sportmängud (võrkpall, saalihoki), suusatamine, orienteerumine (valik- ja suundorienteerumine).

11. klass 2 kursust

Kursus III. Kursuse maht 35 tundi. Teemad: teadmised liikumisest ja spordist, võimlemine, sportmängud (võrkpall, jalgpall), tantsuline liikumine.

Kursus IV. Kursuse maht 35 tundi. Teemad: teadmised liikumisest ja spordist, kergejõustik sportmängud (võrkpall, jalgpall), suusatamine, ujumine.

12. klass 1 kursust

Kursus V. Kursuse maht 35 tundi. Teemad: teadmised liikumisest ja spordist, kergejõustik, võimlemine, sportmängud, ujumine.

Valikkursuste ajaline käsitus on esitatud tunnijaotusplaanis.

1.2 Üldpädevused

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

Kultuuri- ja väärtuspädevus.

Kehalise kasvatus õpe tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist. Tervis on üks inimese hinnalisemaid eluväärtusi, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus.

Tegelemine kehakultuuriga kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Võistlussituatsioonides õpitakse oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöös kaaslastega õpitakse aktseptima inimeste erinevusi, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Ühistegevuses tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahteomadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus.

Sportlik tegevus kujundab õpilasel oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus.

Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset. Kehalise kasvatuse kaudu õpitakse seadma eesmärged ning valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevus.

Kehalises kasvatuses on tähtsal kohal spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ning mõistmine.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.

Kehalise kasvatuse tundide ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Spordi tehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevus.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Koostöö sporti tehes õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

1.3 Hindamine

Õpitulemuste hindamise eesmärk on toetada õpilase arengut, innustada õpilast sihikindlalt õppima, suunata tema enesehinnangu kujunemist, tekitada huvi spordi ja liikumise vastu ning luua niiviisi alus elukestvatele spordi või liikumise harrastamisele. Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuse eesmärkidest, JG hindamise korrast gümnaasiumiastmes ning saavutatud õpitulemustest.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalise võimekusele, sh kaitseväeteenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmisel, kaasatakse õpilane enesehindamise abil.

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

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatõttamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase tervise- seisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe- eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

1.4 Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

Jüri Gümnaasium
Gümnaasiumi õppekava
Kõik õppesuunad

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja kooliväliseks tegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaiks õppijaiks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioon it-tehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm.

Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või liikumisvõistlustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisvõistluste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
- 6) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine;
- 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest-oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest. Õpetaja arvestab õpilase taju- ja mõtlemisprotsesside eripära, võimeid, keelelist ja kultuurilist tausta, vanust, sugu,

tervise seisundit, huvi ja kogemusi. Õpetaja võimaldab õpilastele mitmekesiseid kogemusi erinevatest spordivaldkondadest.

2 Ainekavad

JG kehalise kasvatus ja valikkursuste ainekavade õppesisu lähtub gümnaasiumi riiklikust õppekavast.

2.1 Kehaline kasvatus

2.1.1 Õppe- ja kasvatusesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

2.1.2 Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

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

- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada;
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 6) suhtub hoolivalt keskkonnasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 9) valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
- 10) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

2.1.3 Kursuste õpitulemused ja õppesisu.

Kursus I

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 2) oskab kasutada ohutult kiir- kui ka kestavusjooksu, põhivõimlemist ning korvpalli oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks. Sellest lähtuvalt oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala;
- 3) valdab ülevaadet kergejõustiku, põhivõimlemise ja korvpalli ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 4) sooritab tehniliselt õiget kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) oskab kirjeldada ja kasutada tehniliselt õiget kestavusjooksu;
- 6) läbib järjest joostes 1000m (tüdrukud) või 3000m (poisid);
- 7) sooritab ja koostab õpitud elementidest harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal
- 8) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;

- 9) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 10) mängib võistlusmääruste kohaselt korv- ja pesapalli;
- 11) sooritab korvpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.
- 12) teab kaitseväes kasutuses oleva NATO testi hindamise põhimõtet vastavalt vanuseastmele ning sooritab NATO testi (2 min kätekõverdused, 2 min istesetõusud, 3200m jooks).

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Kergejõustikualade kasutamine vastupidavuse arendamiseks. Kiir- ning kestvusjooksu tehnika täiustamine ja kinnistamine. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Korv- ja pesapalli võistlusmäärused. Sööt ja lõige korvpalli rünnakul. Katted. Meesmehe kaitse ja maa-alakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Teadmised kergejõustiku, põhivõimlemise ning korvpalli ajaloost, suurvõistlustest ning parimatest sportlastest. Teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust. Teadmised oma kehalise võimekuse arendamisest.

Kursus II

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- 2) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 3) oskab kasutada ohutult suusatamist, võrkpalli, kergejõustikku ning orienteerumist oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks. Sellest lähtuvalt oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala;
- 4) valdab ülevaadet suusatamise, võrkpalli, kergejõustiku ja orienteerumise ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;

- 5) Sooritab hoojooksult kaugushüppe;
- 6) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli ja saalihokit;
- 7) sooritab võrkpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest;
- 8) läbib suusatades 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- 9) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 10) oskab hooldada oma suusavarustust;
- 11) Orienteerumises läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.
- 12) teab kaitseväes kasutuses oleva NATO testi hindamise põhimõtet vastavalt vanuseastmele ning sooritab NATO testi (2 min kätekõverdused, 2 min istesetõusud, 3200m jooks).

Õppesisu

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Valmistumine kooli spordipäevaks. Kergejõustikualade kasutamine jõu ja kiiruse arendamiseks. Kaugushüppe tehnika täiustamine ning kinnistamine. Saalihoki ja võrkpalli võistlusmäärused. Võrkpallis suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit). Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Orienteerumisradade läbimine: valik- ja suundorienteerumises. Läbitud raja analüüs. Orienteerumine liikumisharrastusena. Teadmised kergejõustiku, suusatamise, võrkpalli ja orienteerumise ajaloost, suurvõistlustest ning parimatest sportlastest. Teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust. Teadmised oma kehalise võimekuse arendamisest.

Kursus III

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tunneb võimlemise ja korvpalli olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest;
- 2) on tutvunud spordiseadusega;
- 3) oskab kasutada ohutult võimlemist, korvpalli ning erinevaid tantsuliike oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks. Sellest lähtuvalt oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala;
- 4) valdab ülevaadet tantsu ajaloost ning tähtsamatest võistlustest/sündmustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 5) sooritab ja koostab õpitud elementidest harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal;
- 6) julgustab ja abistab kaasõpilasi võimlemisharjutuste sooritamisel;
- 7) mängib võistlusmääruste kohaselt korv- ja jalgpalli;
- 8) on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantsse, standard- ja Ladina-Ameerika tantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;
- 9) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- 10) hindab tantsulist liikumist kui elukestvate tervislikku harrastust;
- 11) teab kaitseväes kasutuses oleva NATO testi hindamise põhimõtet vastavalt vanuseastmele ning sooritab NATO testi (2 min kätekõverdused, 2 min istesetõusud, 3200m jooks).

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Võimlemise, korv- ja jalgpalli võistlusmäärused, kohtunikutegevus. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine korvpallis. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Korv- ja jalgpall kui liikumisharrastus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine; mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordineerimise arendamine. Teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust

füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust. Teadmised oma kehalise võimekuse arendamisest.

Kursus IV

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tunneb kergejõustiku ja võrkpalli olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest;
- 2) on tutvunud spordieetika koodeksiga;
- 3) oskab kasutada ohutult kergejõustikku, võrkpalli, jalgpalli, suusatamist ja ujumist oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks. Sellest lähtuvalt oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala;
- 4) sooritab hoojooksult kõrgushüppe;
- 5) mängib võistlusmääruste kohaselt võrk- ja jalgpalli;
- 6) läbib suusatades 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- 7) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 8) oskab hooldada oma suusavarustust;
- 9) omab ülevaadet seliliujumisest, krooliujumisest ja vettehüpetest;
- 10) teab kaitsevæes kasutuses oleva NATO testi hindamise põhimõtet vastavalt vanuseastmele ning sooritab NATO testi (2 min kätekõverdused, 2 min istesetõusud, 3200m jooks).

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Kergejõustiku, võrk- ja jalgpalli võistlusmäärused, kohtunikutegevus. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine võrkpallis. Kergejõustikualade kasutamine jõu ja kiiruse arendamiseks. Kõrgushüppe tehnika täiustamine ning kinnistamine. Võrk- ja jalgpall kui liikumisharrastus. Rannavõrk- ja jalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus ja ettevalmistus. Ujumise mõju tervisele. Krooli-, seliliujumise ning vettehüpete õppimise põhiprintsiibid ja

meetodid, faasid. Ujuja meelespea. Ohutus- ja hügieeninõuded ujumise õppimisel ja iseseisval harrastamisel. Teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust. Teadmised oma kehalise võimekuse arendamisest.

Kursus V

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) valdab esmaabivõtteid levinuimate traumade korral;
- 2) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 3) sooritab hoovõtuga kuulitõuke tehniliselt õigesti;
- 4) sooritab aeroobikas õpitud elementidest harjutuskombinatsiooni;
- 5) mängib võistlusmääruste kohaselt korv-, võrk-, jalg-, pesapalli ning saalihokit;
- 6) omab ülevaadet rinnuli- ja liblikujumisest;
- 7) tunneb uppuja päästmise võtteid;
- 8) teab kaitseväes kasutuses oleva NATO testi hindamise põhimõtet vastavalt vanuseastmele ning sooritab NATO testi (2 min kätekõverdused, 2 min istesetõusud, 3200m jooks).

Õppesisu

Traumade vältimine, esmaabi levinuimate traumade korral, hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Kergejõustikualade kasutamine jõu arendamiseks. Kuulitõuke tehnika täiustamine ning kinnistamine. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Aeroobikaga tegelemine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Korv ja võrkpalli tehnika kinnistamine, jalg- ja pesapalli ning saalihoki mängimine. Aeroobika põhisammude ja kombinatsioonide õppimine. Rinnuli- ja liblikujumise õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, faasid. Iseenda ja kaaslaste ujumistehnika hindamine, täiustamine. Vetelpääste algõpetus. Teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust. Teadmised oma kehalise võimekuse arendamisest.

2.2 Valikkursused

2.2.1 Gümnaasiumi valikkursus „Jõutreening“

Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning mõistab jõutreeningu osatähtsust selle saavutamisel;
- 2) täiustab varem õpitud oskusi jõutreeningul, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava treeningu ohutuks sooritamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab jõutreeningut teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus tutvustab õpilasele võimalusi jõusaalitreeningu läbiviimiseks vastavalt eale, soole, kehatüübile ning treeningu eesmärgile. Omandatud teadmised ja oskused aitavad õpilasel hoida oma tervist erinevate spordialade harrastamisel ja saavutada üldist füüsilist heaolu.

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet jõutreeningu olemusest ja selle erinevatest variantidest, teab erinevaid jõuliike ja kuidas neid treenida, oskab koostada erinevate lihasgruppide treenimiseks mõeldud treeningkavasid vastavalt soole ja eale;
- 2) analüüsib oma füüsilise vormi ja jõunäitajate taset ning kavandab treeningu nende eesmärgipäraseks edendamiseks;
- 3) kinnistab jõutreeningu ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 4) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 5) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 6) osaleb aktiivselt tundides, leides kursusel omandatu seast endale sobivaima viisi oma füüsilise vormi parandamiseks.

Õppesisu

1. **Erinevad lihasgrupid.** Suuremate lihasgruppide funktsioonid, tööpõhimõtted, eripärad.

2. Treenimisvõimalused. Jõutreeningu kavandamine: eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

3. Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded jõutreeningul ning jõuvõimete arendamisel. Enesekontrolli testid (lihasjõu arenemine, mõõtmised, kaalumised). Lihashooldus. Esmaabi

Õppetegevus

1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine jõuharjutuste õppimiseks, jõuvõimete arendamiseks ja üldkehalise vormi parandamiseks.
2. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.
3. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.
4. Jõutreeningu, fitnessi- ja kulturismialaste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
5. Teoreetilised teadmised jõutreeningust antakse 7 akadeemilise tunni vältel (1 teooriatund, millele järgneb 4 praktilist tundi).

Hindamine

Hinnatakse järgmist

1. Treeningkava koostamine.
2. Toitumiskava koostamine (igapäevase toitumise kirjapanemine koos kilokaloriga. On aluseks treeningkava koostamisel).
3. Areng funktsionaalsete testide põhjal.

2.2.2 Gümnaasiumi valikkursus „Looduses liikumine ja seiklustegevus“

Aine õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb looduses liikumise head tava ning tähtsustab looduses liikumist;
- 2) oskab seostada õpitud oma igapäevaeluga;
- 3) oskab hinnata oma rolli grupis ning võtab vastutust oma ülesannete täitmise eest;
- 4) on võimeline kohanema erinevate situatsioonidega ning tegema koostööd teiste õpilastega ja õpetajatega ühise eesmärgi saavutamise nimel;

- 5) omandab teadmisi ja praktilisi kogemusi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest;
- 6) suudab läheneda loovalt tegevuste planeerimisse ja läbiviimisesse;
- 7) rakendab oma tegevusi eelkõige nii, et need on Jüri Gümnaasiumi kultuuri ja traditsioonide edasikandjad.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus tutvustab õpilastele looduses liikumise head tava, põhimõtteid ning matkamise ja seiklustegevuste liike. Omandatud teadmised ja oskused annavad õpilastele ülevaate looduses liikumise põhialustest ja toimetulekust ning meeskonnatöö põhimõtetest seiklustegevuses.

Õpitulemused

Kursuse lõpetanu:

- 1) tunneb looduses liikumise põhimõtteid;
- 2) tunneb matkamise erinevaid liike ning tehnikaid;
- 3) oskab planeerida iseseisvalt vähemalt kahe päevase matka;
- 4) tunneb seiklustegevuse ja meeskonnatöö eripärasid;
- 5) on võimeline omandatud teooria ja praktika põhjal hindama läbimõeldud ja ettevalmistatud seikluskogemuse väärtust.

Õppesisu

Matkamine ja ülevaade matkaliikide spetsiifikast. Matkatehnika. Laagripaiga valik. Varustus ja toidu valmistamine. Looduses liikumine ja igapäevane elamine. Matka ohutustehnika ja esmaabi. Orienteerumine. Matkaprogrammi koostamine (matkaliigi ja sihtkoha valik, planeerimine). Seiklustegevuse ja seikluskogemuse eripära. Seiklustegevuse meeskonnatöö maastikul, elamusmängulised võimalused. Koostöös külalislektoritega osaletakse praktilisel matkal ning meeskonnakoolituse väljasõidul. Tutvutakse orienteerumise aluspõhimõtetega Jüri terviseradadel.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse Jüri Gümnaasiumi hindamisjuhendist. Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivset minapilti ja adekvaatset enesehinnangut. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Õpitulemuste hindamise vormid on

mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

2.2.3 Gümnaasiumi valikkursus „Rekreatsiooni ja sündmuskorraldus“

Aine õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) oskab loovalt ja uuenduslikult läheneda erinevatele sündmuskorralduse aspektidele;
- 2) suudab läheneda loovalt erinevatesse projektidesse;
- 3) oskab planeerida ning hinnata erinevaid projekte ja sündmuseid;
- 4) oskab seostada õpitu on igapäevaeluga;
- 5) oskab hinnata oma rolli grupis ning võtab vastutust oma ülesannete täitmise eest;
- 6) on võimeline kohanema erinevate situatsioonidega ning tegema koostööd teiste õpilastega ja õpetajatega ühise eesmärgi saavutamise nimel;
- 7) arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemise oskusi;
- 8) mõistab ühiskonna ning organisatsiooni protsesse ja sündmuste olemust;
- 9) rakendab oma tegevusi eelkõige nii, et need on Jüri Gümnaasiumi kultuuri ja traditsioonide edasikandjad.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus tutvustab õpilastele rekreatsiooni ja sündmuskorralduse põhiolemust. Kursuse käigus moodustatakse meeskonnad, kes arendavad ja viivad kursuse jooksul ellu ühe kindla rekreatsioonisündmuse. Omandatud teadmised ja oskused annavad õpilasele ülevaate rekreatsioonisündmuse teoreetilisest olemusest ning praktilise kogemuse sündmuse läbiviimisel.

Õpitulemused

Kursuse lõpetanu:

- 1) tunneb rekreatsiooni ja sündmuskorralduse põhiolemust;
- 2) teab sündmuse korraldamise protsessi põhimõtteid ja selle peamisi etappe;
- 3) oskab planeerida sündmusi erinevatele sihtrühmadele;
- 4) tunneb peamiseid üritusturundusvõimalusi ja kanaleid;
- 5) tunneb meeskonnatöö põhimõtteid.

Õppesisu

Rekreatsiooni põhimõisted ja määratlused. Vaba aja kasutamise ja korraldamise põhiseisukohad. Ettevõtlikus ja ettevõtlikus sündmuskorralduses. Rekreatsioonisündmuste liigid ja korraldamise etapid. Sündmused erinevatele sihtrühmadele. Turismikorraldus. Planeerimine. Eelarve ja finants. Üritusturunduse põhimõisted ja ülesanded, sponsorlus. Meeskonnatöö ja selle korraldus. Meeskonna koosseis.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse Jüri Gümnaasiumi hindamisjuhendist. Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivset minapilti ja adekvaatset enesehinnangut. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid..

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioon;is;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioon;is;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

2.2.4 Gümnaasiumi valikkursus „Rahvatants“

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Rahvatantsu valikkursusega taotletakse, et õpilane:

1. tunneb rõõmu eesti rahvatantsust ja huvitub tantsust kui kunstiliigist;
2. tajub tantsu inimese, kultuuri ja igapäevaelu rikastajana ning loomuliku osana. Teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises. Mõistab ja austab erinevaid kultuure.
3. tunnetab, teadvustab ja arendab tantsulise liikumise kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid;
4. arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemise oskusi;
5. omandab teadmisi ja praktilisi kogemusi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest;
6. näeb tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;
7. mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsuga seotud tegevuste kaudu;
8. väärtustab eetilist ja esteetilist väljendusviisi.

Õppeaine kirjeldus

Rahvatantsu valikaine kaudu omandab õpilane teadmisi eesti rahvatantsu tavade ja traditsioonide kohta. Õpilane arendab kehateadlikkust läbi tantsimise ja tantsu jälgimise.

Rahvatantsu valikaine aitab arendada õpilases julgust, et suhelda ja olla avatud. Tantsutundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii kunstiline eneseväljendus, kunstiloome, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid. Tantsides arendatakse õpilase isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet, sallivust.

Rahvatantsu valikaine kaudu on õpilasel võimalus tunda end kultuurikandjana, saades teadmisi pärimuskultuurist. Samuti saavad õpilased tunda uuenduslikku muutumist kultuuritraditsioonis ning uusi ja ülemaailmseid kultuuriilminguid. Eesti ja maailma tantsukultuuri tutvustamisega arendatakse õpilaste silmaringi.

Tantsu õppeaine koostisosad on:

1. tantsimine ja tantsu loomine;
2. tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine.

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Ringitantsud Valsid Räditantsud Vargatantsud Ingliskad Pulgatantsud Polkad Savikoja venelased jt.

Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO maailmapärandi nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reilender, labajalavalss, rahvalik valss, teiste rahvaste tantsud); **mõisted, võtted ja –sammud.**

Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine tantsimise ja tantsuloomise kaudu.

Loovuse arendamine tantsuloomise kaudu.

Õpitulemused

Õpilane:

1. tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
2. tunneb tantsimisest rõõmu
3. hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.
4. Suudab ise tantsu luua.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa ja Jüri Gümnaasiumi teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Rahvatantsu valikaines annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hinnatakse õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist tantsulistes tegevustes, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Hindamisel arvestatakse kõiki tantsuõpetuse komponente: tantsimist, tantsu loomist, tantsu üle arutlemist ja teadmisi tantsuajaloost. Lisaks võetakse arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest.

Õpitulemusi hinnatakse suuliste sõnaliste ning numbriliste hinnetega.

2.2.5 Gümnaasiumi valikkursus „Ujumine“

Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning ujumisoskuse osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid ujumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab ujumist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

Kursuse lühikirjeldus

Kursuse jooksul omandab õpilane esmased teadmised ja oskused ujumise õppimisest, aga ka õpetamisest. Alustades lihtsamate veega kohanemis- ja ujuvusharjutustega lõpetades tehnika õppimisega, saavad õpilased kaaslastele ette näidates omandatud kinnistada. Antakse ülevaade vetelpääste teooriast ja praktilistest harjutustest.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) omab ülevaadet ujumistehnikatest ja nende omandamise sammudest;
- 2) analüüsib oma ujumisoskuse taset ning kavandab treeningu selle edendamiseks;
- 3) kinnistab ujumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms. puhul;
- 4) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 5) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 6) osaleb aktiivselt tundides, kasutades antud võimalust oma füüsilise heaolu parandamiseks.

Õppesisu

1. Teadmised ujumise õppimiseks ja harrastamiseks. Ujumise mõju tervisele; ujumistehnika õppimise põhiprintsiibid ja meetodid; ujumisõpetuse faasid; ujuja meelespea.

2. Tehnikaõpetus. Seliliujumine; krooliujumine; rinnuliujumine; liblikujumine; vettehüpped.

3. Liigutusvilumuste arendamine. Iseenda (videoanalüüs) ja kaaslaste tehnika hindamine, täiustamine. Treeningu ülesehitus; treeningplaanide koostamine.

4. Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded ujumise õppimisel ja iseseisval harrastamisel. Lihashooldus. Vetelpääste algõpetus.

5. Osalemine klasside- ja koolidevahelistel spordiüritustel.

Gümnaasiumi valikkursus „Võrkpall“

1 Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning mõistab võrkpallimängu osatähtsust selle saavutamisel;
- 2) täiustab varem keskkoolis õpitut, omandab uusi teadmisi, tehnilisi ning taktikalisi oskusi;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab võrkpallimängu treeningut teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) õpib ja arendab sallivat suhtumist kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimist ning koostöö väärtustamist sportimisel ja liikumisel.

Kursus tutvustab õpilasele võrkpallimängu. Õpitakse erinevaid tehnikaelemente, individuaal- ja võistkonnataktikat, strateegilist mõtlemist. Omandatud teadmised ja oskused aitavad õpilasel saavutada üldist füüsilist heaolu. Õpilane oskab tunda mängust rõõmu.

2 Kursuse õpitulemused ja õppesisu

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab huvi regulaarse sportliku tegevuse, treeningute ja võrkpallimängu vastu;
- 2) analüüsib oma füüsilist vormi ja on omandanud põhiteadmised võrkpallimängu tehnikast, strateegiast ja taktikast;
- 3) kinnistab võrkpallimängu tehnikaalaseid ja taktikaga seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 4) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 5) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 6) osaleb aktiivselt tundides, on parandanud oma füüsilist vormi, on täiustanud oma võrkpallialaseid teadmisi ja oskab meeskonnas toime tulla.

1.2.1 Õppesisu

Erinevad lihasgrupid. Suuremate lihasgruppide funktsioonid, tööpõhimõtted, eripärad.
Tehnilised elemendid. Liikumisviisid ja stardiasendid, ülaltsöödud, altsöödud, söödud laskumistega, alt pallingud, ülalt- eest pallingud, ründelöögid, sulustamine. **Taktika õpetamine.** Mängutaktika mõisted, mängijate funktsioonid, võistkonna komplekteerimine, individuaalne taktika, võistkondlik taktika, ründemängu taktika, kaitsemängu taktika, võistlusmäärused, mänguanalüüs. **Treenimisvõimalused.** Võrkpallitreeningu kavandamine: eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine. **Liikumine ja tervis.** Üldfüüsilise vormi parandamine. Sotsiaalse pädevuse (tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama) arendamine, kinnistumine. Inventari ohutu transport. Esmaabi.

2.1 Õppetegevus

1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine võrkpallimängu tehniliste elementide õppimiseks, strateegilise ja taktikalise mõtlemise arendamiseks ja üldkehalise vormi parandamiseks.
2. Kontrollharjutuste testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.
3. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.
4. Võrkpallimängualaste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine, õpimapi koostamine.
5. Teoreetilised teadmised võrkpallimängust antakse 7 akadeemilise tunni vältel (1 teooriatund, millele järgneb 4 praktilist tundi).

2.2 Hindamine

Hinnatakse järgmist:

1. Praktilise tunni ettevalmistava osa läbiviimine (teema on ette antud).
2. Võrkpallimängu tehniliste elementide sooritamine.
3. Õpimapi koostamine.