

Kehalise kasvatuse ainekava Gümnaasiumis

Gümnaasiumiastmes arendatakse edasi spordialasid ja liikumisviise, mis on lähteks elukestvale liikumisharrastusele. Olulisele kohale asetub õpilase oskus planeerida, teostada ja hinnata oma õpitegevusi, milles tähtsustuvad talle omane ja harjumuslik õpistiil, õpistrateegiad, õpitehnikad ja -võtted.

10. klass 1. kursus (3 tundi nädalas)

1. Teadmised liikumisest ja spordist	Kursuse jooksul õpilane: Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks.
2. Kergejõustik	Kursuse jooksul sooritab õpilane: Kiirjooks stardikäsklustega Krossijooks Kaugushüpe Kuulitõuge Cooperi test
3. Sportmängud	Kursuse jooksul õpilane: Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.
4. Üldarendavad harjutused kehale	Kursuse jooksul oskab õpilane: Teha erinevaid üldarendavaid võimlemisharjutusi ja selgitada nende toimet. Teab millistele lihasrühmadele on mõeldud erinevad jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
5. Võimlemine	Kursuse jooksul sooritab õpilane: Õpitud elementidest harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Tutvub harjutustega rööbaspuudel, kangil ja sooritab toenghüppe kitsel/hobusel; Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

10. klass 2. kursus (3 tundi nädalas)

1. Võrkpall	Kursuse jooksul õpilane: Oskab nii ülalt- kui alt servida. Oskab sooritada ründelööki Teab kuidas plokeerida vastase ründelööki Teab võrkpalli reegleid ja võistlusmäärusi.
2. Sportmängud	Kursuse jooksul õpilane: Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge
3. Suusatamine	Kursuse jooksul õpilane: Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel
4. Uisutamine	Kursuse jooksul omandab järgmised oskused: paralleelpidurdus, tagurpidisõit, slaalom, kurviläbimise tehnika
5. Kergejõustik	Kursuse jooksul sooritab õpilane: Kõrgushüppe
6. Üldarendavad harjutused kehale	Kursuse lõpul õpilane: Täiustab hüpitsa tehnikat Sooritab: toenglamangus surumine/istesse tõus Sooritab harjutusi kangil ja rööbaspuudel

10. klass 3. kursus (3 tundi nädalas)

1. Sportmängud	Kursuse jooksul õpilane: Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Omandab algteadmised: Discgolfis ja tennis
2. Kergejõustik	Kursuse jooksul sooritab õpilane järgmised kergejõustiku alad: Hoota kaugus Kaugushüpe Krossijooks Kuulitõuge Kestvusjooks Omandab algteadmised järgmistel kergejõustiku aladel: Kettaheide Odavise Kolmikhüpe
3. Üldarendavad harjutused kehale	Kursuse jooksul õpilane: Teab harjutusi erinevatele lihasgruppidele ringtreeningu läbiviimiseks

11. klass 1. kursus (2 tundi nädalas)

1. Teadmised liikumisest ja spordist	Kursuse jooksul õpilane: Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks.
2. Kergejõustik	Kursuse jooksul sooritab õpilane: Kiirjooks stardikäsklustega Krossijooks Kaugushüpe Kuulitõuge Cooperi test
3. Sportmängud	Kursuse jooksul õpilane: Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.
4. Üldarendavad harjutused kehale	Kursuse jooksul oskab õpilane: Teha erinevaid üldarendavaid võimlemisharjutusi ja selgitada nende toimet. Teab millistele lihasrühmadele on mõeldud erinevad jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
5. Võimlemine	Kursuse jooksul sooritab õpilane: Õpitud elementidest harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Tutvub harjutustega rööbaspuudel, kangil ja sooritab toenghüppe kitsel/hobusel; Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.
6. Võrkpall	Kursuse jooksul õpilane: Oskab nii ülalt- kui alt servida. Oskab sooritada ründelööki Teab kuidas plokeerida vastase ründelööki Teab võrkpalli reegleid ja võistlusmäärusi.
7. Suusatamine	Kursuse jooksul õpilane: Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel

11. klass 2. kursus (2 tundi nädalas)

1. Uisutamine	Kursuse jooksul omandab järgmised oskused: paralleelpidurdus, tagurpidisõit, slaalom, kurviläbimise tehnika
2. Kergejõustik	Kursuse jooksul sooritab õpilane järgmised kergejõustiku alad: Kõrgushüpe Hoota kaugus Kaugushüpe Krossijooks Kuulitõuge Kestvusjooks Omandab algteadmised järgmistel kergejõustiku aladel: Kettaheide Odavise Kolmikhüpe
3. Üldarendavad harjutused kehale	Kursuse jooksul õpilane: Täiustab hüpitsa tehnikat Sooritab: toenglamangus surumine/istesse tõus Sooritab harjutusi kangil ja rööbaspuudel
4. Sportmängud	Kursuse jooksul õpilane: Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Omandab algteadmised: Discgolfis ja tennis

12. klass 1. kursus (2 tundi nädalas)

1. Teadmised liikumisest ja spordist	Kursuse jooksul õpilane: Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks.
2. Kergejõustik	Kursuse jooksul sooritab õpilane: Kiirjooks stardikäsklustega Krossijooks Kaugushüpe Kuulitõuge Cooperi test
3. Sportmängud	Kursuse jooksul õpilane: Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.
4. Üldarendavad harjutused kehale	Kursuse jooksul oskab õpilane: Teha erinevaid üldarendavaid võimlemisharjutusi ja selgitada nende toimet. Teab millistele lihasrühmadele on mõeldud erinevad jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
5. Võimlemine	Kursuse jooksul sooritab õpilane: Õpitud elementidest harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Tutvub harjutustega rööbaspuudel, kangil ja sooritab toenghüppe kitsel/hobusel; Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.
6. Võrkpall	Kursuse jooksul õpilane: Oskab nii ülalt- kui alt servida. Oskab sooritada ründelööki Teab kuidas plokeerida vastase ründelööki Teab võrkpalli reegleid ja võistlusmääru.
7. Suusatamine	Kursuse jooksul õpilane: Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel

12. klass 2. kursus (2 tundi nädalas)

1. Uisutamine	Kursuse jooksul omandab järgmised oskused: paralleelpidurdus, tagurpidisõit, slaalom, kurviläbimise tehnika
2. Kergejõustik	Kursuse jooksul sooritab õpilane järgmised kergejõustiku alad: Kõrgushüpe Hoota kaugus Krossijooks
3. Üldarendavad harjutused kehale	Kursuse jooksul õpilane: Täiustab hüpitsa tehnikat Sooritab: toenglamangus surumine/istesse tõus Sooritab harjutusi kangil ja rööbaspuudel
4. Sportmängud	Kursuse jooksul õpilane: Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge

LISA	
Digipädevus gümnaasiumis	Gümnaasiumi jooksul puutub õpilane kokku järgmiste digipädevustega: Pikalt puuduvad õpilased saavad võimaluse esitada internetiteel kirjalikke töid (essee, referaat) Fotojahil punktide otsimine ja telefoniga pildistamine
Kehalise kasvatuses lõimimine teiste õppeainetega gümnaasiumis	Gümnaasiumi jooksul puutub õpilane kokku järgmiste lõimingutega: Maastikumängudel ja viktoriinidel puutub õpilane kokku teiste õppeainete teemadega Tunnisisene korrektne eestikeele kasutus ning ainepõhiste mõistete ja sõnavara õppimine
Klassiruumiväline õpe	Gümnaasiumi jooksul on õpilastel võimalus osaleda: Discgolfi õppes Vändra pargis Tennise õppes Vändra pargi tenniseväljakul Kergejõustikualade õppes Vändra alevi staadionil Spordivõistlustel (kergejõustikus, jalgpallis, krossijooksus...) Spordikeskuse külastusel