

Ainevaldkond: Liikumisõpetus Võnnu Keskkoolis Gümnaasiumi õppekava

Üldalused

Võnnu Keskkooli liikumisõpetuse eesmärk on kujundada õpilastes hoiakut väärtustamaks kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi; oskust hinnata kehalise vormisoleku taset; oskust eesmärgistada ning kasutada sobivaid vahendeid ja meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; väärtustada koostööd spordi ja liikumisega seotud tegevustes ning omandada teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.

Liikumisõpetus toetab gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks.

1. Liikumisõpetuse ainekava lähtealused

1.1 Gümnaasiumi liikumisõpetuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel ning õppemeetodite valikul lähtutakse eesmärgist juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus seda arendada.

1.2 Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloost, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesetundmisest -ja kontrollist, liikumissvahendetest, nutirakendustest jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

1.3 Liikumisõpetust õpetatakse viie kursusena, mis hõlmavad:

1.3.1 teadmiste omandamist liikumisest ja spordist tervikuna;

1.3.2 oskuste omandamist võimlemises, kergejõustikus, liikumismängudes, pallimängudes (põhialadena korv-, võrk- ja jalgpall), tantsulistes liikumistes (standartants, rahvatants), orienteerumises ning talialades (suusatamine ja uisutamine).

1.3.3 kursuste läbimisega valmistatakse õpilasi ette liikumispädevuste kujundamise kõrval ka kaitseväge füüsilise ettevalmistuse katse läbimiseks (eeskätt noormehed nende individuaalset arengut toetades, neiu nende soovi korral).

2. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt 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 kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu, e-keskkond e nutirakendused.
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine, spordialade omavaheline integreerimine.
- 8) ainekavakohase õppe elluviimiseks korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade. Saab kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada, seiklusparki, kergliiklusteed; on olemas rõivistud ja pesemisruumid.

Õppe osaks liikumisõpetuses on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise 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 liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste 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.

3. Õppesisu ja õpitulemused kursuste ning spordivaldkondade lõikes

I kursus

1. Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- 3) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

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. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Liitsa võistlusprotokolli täitmine.

2. Võimlemine (7 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

3. Kergejõustik (8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestmäng. Osalemine koolivõistlusel. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheitte tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

4. Sportmängud ja pallimängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest pallimängudest; 8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Üldalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4:4, 5:5, 6:6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

5. Orienteerumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

6. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine, 4 tundi)

1) Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2) Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suudab uisutada järjest 30 minutit;
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

7. Tantsuline liikumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane: on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja Ladina-Ameerika tantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordineerimise arendamine.

II kursus

Õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi
- 2) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. Erinevate spordialade võistlusmääruksed. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

2. Võimlemine (7 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

Õppesisu Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel

3. Kergejõustik (8 tundi)

Õpitulemused

- Õpilane: 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel.

4. Sportmängud ja pallimängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest pallimängudest; 8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4:4, 5:5, 6:6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine.

Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

5. Orienteerumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

6. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine, 4 tundi)

1) Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2) Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suudab uisutada järjest 30 minutit;
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

7. Tantsuline liikumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane: on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantsse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordineerimise arendamine.

III kursus

Õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 5) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärad. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

2. Võimlemine (7 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinaatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

3. Kergejõustik (8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Osalemine koolivõistlusel. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

4. Sportmängud ja pallimängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest pallimängudest; 8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maa-alakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4:4, 5:5, 6:6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine.

Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

5. Orienteerumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

6. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine, 4 tundi)

1) Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2) Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suudab uisutada järjest 30 minutit;
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

7. Tantsuline liikumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane: on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordineerimise arendamine.

IV kursus

Õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.
- 2) oskab kavandada iseseisvat treeningut;

Õppesisu

Lihtsa võistlus-protokolli täitmine

Traumade vältimine.

Esmaabi enimlevinud traumade korral.

2. Võimlemine (7 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel

3. Kergejõustik (8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

4. Sportmängud ja pallimängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest pallimängudest; 8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4:4, 5:5, 6:6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

5. Orienteerumine (4 h)

Õpitulemused

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

6. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine; 4 tundi))

1) Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2) Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suudab uisutada järjest 30 minutit;
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

7. Tantsuline liikumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane: on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine.

V kursus.

Õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised liikumisest ja spordist

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

1) oskab kavandada iseseisvat treeningut;

Õppesisu

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus“, spordieetika koodeks jms) Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Võistlusprotokollide täitmine. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

2. Võimlemine (7 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;

2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel

3. Kergejõustik (8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;

2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

4. Sportmängud ja pallimängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest pallimängudest; 8 tundi)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4:4, 5:5, 6:6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

5. Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

6. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine; 4 tundi)

1) Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2) Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suudab uisutada järjest 30 minutit;
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

7. Tantsuline liikumine (4 tundi)

Õpitulemused

Õpilane: on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja Ladina-Ameerika tantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine.