

Liikumisõpetus on jaotatud erinevatesse plokkidesse.

Vastupidavus

Baas: Viljandi järve terviserada, Paala järve terviserada, lossimäed, spordihoone, ujula.

Eesmärk:

- teadlik vastupidavuse arendamine;
- oskus riietuda vastavalt ilmale;
- inventari oskuslik kasutamine;
- oskus analüüsida ja reguleerida enda tegevust, märgata arengut;
- ettevalmistus gümnaasiumi viimase aasta liikumisõpetuse kursuse läbimiseks.

Vahendid: kepikõnni kepid, pulsikellad, orienteerumise varustus, jalgrattad (ei ole koolipoolne varustus), murdmaasuusavarustus, matkaisuud.

Tegevused: kepikõnd, maastikujooks, jalgrattasõit, jooksmine, ujumine, suusatamine, uisutamine, orienteerumine, matkamine.

Sportmängud

Baas: Viljandi järve äärne kunstmuruväljak, spordihoone.

Eesmärk:

- Erinevate sportmängude (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki, sulgpall, pesapall) reeglite, mänguelementide ja – taktikaga tutvumine.

Tegevused: eelnevalt õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsiooni kaudu.

Kergejõustik

Baas: Viljandi Linnastaadion, viihall 15. oktoobrist.

Eesmärk:

- kergejõustiku alade abil kehaliste võimete arendamine;
- kergejõustiku mitmevõistluse läbimine, isikliku punktisumma selgitamine 10-võistluse punktitableti alusel;
- kehaliste võimete testimine.

Alad tüdrukutele: kuulitõuge, kettaheide, odavise, kaugushüpe, kõrgushüpe, 100 m jooks, 800 m jooks.

Alad poistele: kuulitõuge, kettaheide, odavise, kaugushüpe, kõrgushüpe, teivashüpe, tõkkejooks, 100 m jooks, 400 m jooks, 1500 m jooks.

Tegevused: kergejõustiku mitmevõistluse alade tutvustamine vastavalt vajadusele, mitmevõistluse alade sooritamise tulemusele, kehaliste võimete testimine.

Võimlemine ja tantsimine

Baas: Viljandi Gümnaasiumi aula, spordihoone, jõusaal spordihoones.

Eesmärk:

- erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, aeroobika, riistvõimlemine (P)) ning jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutustega tegelemine;
- kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kehasõbralike harjutuste abil;
- Eesti pärimustantsude, seltskonnatantsude ja loovliikumise tutvustamine.

Vahendid: kummilindid, topispallid, hantlid, TRX, joogamatid, hüpitsad, võimlemispallid.

Tegevused: jõuharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused, jooksu- ja kõnniharjutused, põhivõimlemise harjutused, koordineerimisharjutused, aeroobika, seltskonnatantsud, pärimustantsud, loovliikumine.

Kehaliste võimete arendamine

Plokk on valitav II aasta tüdrukutele kergejõustiku ploki asemel.

Baas: spordihoone, jõusaal spordihoones, Viljandi terviserajad, Viljandi Gümnaasiumi aula, Viljandi Gümnaasiumi väike saal.

Eesmärk ja tegevused:

- kehaliste võimete iseseisvaks arendamiseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamine;
- enda tervise seisukohast oluliste kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, painduvus) testimine.