

Kehaline kasvatus II kursus, 10. klass

Õppekava	<i>RÕK (riiklik õppekava)</i>
Valdkond	<i>Kehaline kasvatus</i>
Kursuse nimetus	<i>Kehaline kasvatus II</i>
Eelduskursused	<i>Kehaline kasvatus põhikoolis ja Kehaline kasvatus I</i>
Lõiming	<ul style="list-style-type: none"> ● Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon ● Matemaatika: kaugused, kõrgused. ● Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses ● Emakeel: oskussõnastik, määrused.
Õppetöö korraldus	<i>35 tundi</i>
Kursuse eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> ● On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega ● Omandab regulaarse teadliku kehakultuuriharrastuse harjumuse ● Õpib tundma kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat. ● Omab igapäevaks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil) ● Tutvub süvendatult populaarsete spordialadega (jooksmine, võimlemine, sportmängud) ● Iseseisva harjutamise oskuste kujundamine ● Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata ● Käsitab kehakultuuri ja sporti kui osa ühiskonna kultuurist ● Kujundab esteetilisi kogemusi ja eneseväljendusvõimalusi ● Oskab suhelda, käitub tolerantselt ja olukorrale sobivalt. ● Oskab valida töövormi ja korraldada koostööd sihipäraselt ● Elab tervislikult ,oskab hoida head füüsilist vormi. ● Oskab asju ja nähtusi seostada, tunnetab süsteemi. ● Oskab konflikte vältida ja lahendada. ● Vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest.
Kursuse lühikirjeldus	<p>Teoreetilised teadmised iseseisvaks sportimiseks.</p> <p>Võimlemine.</p> <p>Kergejõustik.</p> <p>Sportmängud.</p> <p>Suusatamine.</p> <p>Orienteerumine.</p>

Kursuse õpitulemused	<ul style="list-style-type: none"> ● Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid, õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke, olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest. ● Oskab arendada oma kehalisi võimeid. ● Valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele. ● Analüüsida oma tegevust ning parandada oma tulemusi. ● Mängida võistlusmäärustiku kohaselt ühte sportmängu. ● Kasutada kehalist tegevust psüühiliste pingete leevendamiseks. ● Orienteeruda maastikul. ● Anda esmaabi traumade ja õnnetuste korral. ● Suudab joosta ühtlases tempos T:3 km,P:5 km
Läbiv teema	<ul style="list-style-type: none"> ● Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi. ● Töölane karjäär ja selle kujundamine: teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi. Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlus meetoditega. ● Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse. ● Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil. ● Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergejõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	<p>A. Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960 B. Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971 U. Sahva Võimlemisharjutuste tehnika jaõpetamise metoodika. 1973</p>

	<p>ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioon 1986</p> <p>A. Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970</p> <p>R. Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993</p> <p>G. Carr Kergejõustiku alused. 1993</p> <p>E. Isop Liikumismängud 1974</p> <p>E. Isop Mängude suurraamat 1-7 1987</p> <p>M. Zapletal 1000 mängu 1984</p> <p>S. Stonkus Mängime korvpalli 1982</p> <p>A. Laos Korvpalliõpik 2001</p> <p>E. Liik Pallikool. Võrkpallimängud 2005</p> <p>E. Liik Võrkpalliõpik 2003</p> <p>V. Pantsenko Tervise ABC 2005</p> <p>Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2003</p> <p>Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2005</p> <p>Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2007</p> <p>J.Susi Kulturism kõigile 1993</p> <p>J. Loko Kulturism I, II 1995</p> <p>M. Tõnnus Jõu arendamisest 1964</p> <p>J. Unger Sportimisel on reeglid 1995</p>
Vastutav ainekomisjon	<i>Oskusainete õppetool</i>
Hindamine	<p>1.Hindamisel arvestatakse õpilase individuaalseid iseärasusi ja tema kehalist aktiivsust.</p> <p>2.Võimetekohast osalemist tunnis.</p> <p>3.Kehakultuurialast tegevust väljaspool tundi ja kooli.</p> <p>4.6 arvestuslikku tööd</p>
Kursuse väljund	<p><i>Ettevalmistus:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. üleminekuksamiks 2. gümnaasiumilõpu koolieksamiks või uurimistöök 3. osalemiseks võistlusteks