

## Kehaline kasvatus I kursus, 10. klass

Õppekava	<i>RÕK (riiklik õppekava)</i>
Valdkond	<i>Kehaline kasvatus</i>
Kursuse nimetus	<i>Kehaline kasvatus I</i>
Eelduskursused	<i>Kehaline kasvatus põhikoolis</i>
Lõiming	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon</li> <li>● Matemaatika: kaugused, kõrgused.</li> <li>● Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses</li> <li>● Emakeel: oskussõnastik, määrused.</li> </ul>
Õppetöö korraldus	<i>35 tundi</i>
Kursuse eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega</li> <li>● Omandab regulaarse teadliku kehakultuuriharrastuse harjumuse</li> <li>● Õpib tundma kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat.</li> <li>● Omab igapäevaks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil)</li> <li>● Tutvub süvendatult populaarsete spordialadega (jooksmine, võimlemine, sportmängud)</li> <li>● Iseseisva harjutamise oskuste kujundamine</li> <li>● Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata</li> <li>● Käsitab kehakultuuri ja sporti kui osa ühiskonna kultuurist</li> <li>● Kujundab esteetilisi kogemusi ja eneseväljendusvõimalusi</li> <li>● Oskab suhelda, käitub tolerantselt ja olukorrale sobivalt.</li> <li>● Oskab valida töövormi ja korraldada koostööd sihipäraselt</li> <li>● Elab tervislikult ,oskab hoida head füüsilist vormi.</li> <li>● Oskab asju ja nähtusi seostada, tunnetab süsteemi.</li> <li>● Oskab konflikte vältida ja lahendada.</li> <li>● Vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest.</li> </ul>
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"> <li>● Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid, õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke, olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest.</li> <li>● Oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> <li>● Valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.</li> <li>● Analüüsida oma tegevust ning parandada oma tulemusi.</li> <li>● Mängida võistlusmäärustiku kohaselt ühte sportmängu.</li> <li>● Kasutada kehalist tegevust psüühiliste pingete leevendamiseks.</li> <li>● Orienteeruda maastikul.</li> <li>● Anda esmaabi traumade ja õnnetuste korral.</li> <li>● Suudab joosta ühtlases tempos T:3 km,P:5 km</li> </ul>
Läbiv teema	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.</li> <li>● 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.</li> <li>● Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.</li> <li>● Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil.</li> <li>● 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.</li> </ul>
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><i>1.Hindamisel arvestatakse õpilase individuaalseid iseärasusi ja tema kehalist aktiivsust.</i></p> <p><i>2.Võimetekohast osalemist tunnis.</i></p> <p><i>3.Kehakultuurialast tegevust väljaspool tundi ja kooli.</i></p> <p><i>4.6 arvestuslikku tööd</i></p>
Kursuse väljund	<p><i>Ettevalmistus:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. üleminekuksamiks</i></li> <li><i>2. gümnaasiumilõpu koolieksamiks või uurimistööks</i></li> <li><i>3. osalemiseks võistlusteks</i></li> </ol>