

Kehaline kasvatus V kursus, 12. klass

Õppekava	<i>RÕK (riiklik õppekava)</i>
Valdkond	<i>Kehaline kasvatus</i>
Kursuse nimetus	<i>Kehaline kasvatus V</i>
Eelduskursused	<i>Kehaline kasvatus IV</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. Võimlemine. Kergejõustik. Sportmängud. Suusatamine 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.

	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	A. Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960 B. Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971 U. Sahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetodika. 1973 ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986 A. Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970 R. Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993 G. Carr Kergejõustiku alused. 1993 E. Isop Liikumismängud 1974 E. Isop Mängude suurraamat 1-7 1987 M. Zapletal 1000 mängu 1984 S. Stonkus Mängime korvpalli 1982 A. Laos Korvpalliõpik 2001 E. Liik Pallikool. Võrkpallimängud 2005

	<p>E. Liik Võrkpalliõpik 2003 V. Pantsenko Tervise ABC 2005 Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2003 Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2005 Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2007 J. Susi Kulturism kõigile 1993 J. Loko Kulturism I, II 1995 M. Tõnnus Jõu arendamisest 1964 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. 2.Võimetekohast osalemist tunnis. 3.Kehakultuurialast tegevust väljaspool tundi ja kooli. 4.6 arvestuslikku tööd</p>
Kursuse väljund	<p><i>Ettevalmistus:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. üleminekuksamiks 2. gümnaasiumilõpu koolieksamiks või uurimistööks 3. osalemiseks võistlusteks