

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Õppekava              | <i>RÕK (riiklik õppekava)</i>   |
| Valdkond              | <i>Kehaline kasvatus</i>  |
| <b>Õppeaine</b>       | <b><i>Kehaline kasvatus</i></b>   |
| Kursuse nimetus       | <i>Kehaline kasvatus III</i>  |
| Õpetamise aeg         | <i>11. klass</i>  |
| Eelduskursused        | <i>Kehaline kasvatus II</i>   |
| Lõiming               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon</i></li> <li>• <i>Matemaatika: kaugused, kõrgused.</i></li> <li>• <i>Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses</i></li> <li>• <i>Emakeel: oskussõnastik, määrused.</i></li> </ul>   |
| Õppetöö korraldus     | <i>35 tundi</i>   |
| Kursuse eesmärk       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega</i></li> <li>• <i>Omandab regulaarse teadliku kehakultuuriharrastuse harjumuse</i></li> <li>• <i>Õpib tundma kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat.</i></li> <li>• <i>Omab igapäevaks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil)</i></li> <li>• <i>Tutvub süvendatult populaarsete spordialadega (jooksmine, võimlemine, sportmängud)</i></li> <li>• <i>Iseseisva harjutamise oskuste kujundamine</i></li> <li>• <i>Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata</i></li> <li>• <i>Käsitab kehakultuuri ja sporti kui osa ühiskonna kultuurist</i></li> <li>• <i>Kujundab esteetilisi kogemusi ja eneseväljendusvõimalusi</i></li> <li>• <i>Oskab suhelda, käitub tolerantselt ja olukorrale sobivalt.</i></li> <li>• <i>Oskab valida töövormi ja korraldada koostööd sihipäraselt</i></li> <li>• <i>Elab tervislikult, oskab hoida head füüsilist vormi.</i></li> <li>• <i>Oskab asju ja nähtusi seostada, tunnetab süsteemi.</i></li> <li>• <i>Oskab konflikte vältida ja lahendada.</i></li> <li>• <i>Vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest.</i></li> </ul> |
| Kursuse lühikirjeldus | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Teoreetilised teadmised iseseisvaks sportimiseks.</i></li> <li>• <i>Võimlemine.</i></li> <li>• <i>Kergejõustik.</i></li> <li>• <i>Sportmängud.</i></li> <li>• <i>Suusatamine.</i></li> <li>• <i>Orienteerumine.</i></li> </ul>  |
| Kursuse õpitulemused  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid, õpitud spordialade</i></li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><i>oskussõnu ja võistlusmäärustikke, olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Oskab arendada oma kehalisi võimeid.</i></li> <li>● <i>Valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.</i></li> <li>● <i>Analüüsida oma tegevust ning parandada oma tulemusi.</i></li> <li>● <i>Mängida võistlusmäärustiku kohaselt ühte sportmängu.</i></li> <li>● <i>Kasutada kehalist tegevust psüühiliste pingete leevendamiseks.</i></li> <li>● <i>Orienteeruda maastikul.</i></li> <li>● <i>Anda esmaabi traumade ja õnnetuste korral.</i></li> <li>● <i>Suudab joosta ühtlases tempos T:3 km,P:5 km</i></li> </ul> |
| Hindamisviis  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>Hindamisel arvestatakse õpilase individuaalseid iseärasusi ja tema kehalist aktiivsust.</i></li> <li>2) <i>Võimetekohast osalemist tunnis.</i></li> <li>3) <i>Kehakultuurialast tegevust väljaspool tundi ja kooli.</i></li> <li>4) <i>4 arvestuslikku tööd</i></li> </ol>  |
| Õppekirjandus<br>Õppematerjalid<br>Lisamaterjalid<br>Lingid | <i>Spordialane kirjandus (spordiajalugu, võistlusmäärused) õppetooli valikul</i>   |
| Vastutav õppetool   | <i>Oskusainete õppetool</i>  |
| Kursuse väljund   | <i>Osalemine spordivõistlustel, spordivõistluste korraldamine, tegutsemine spordivõistlustel kohtunikuna, ettevalmistus uurimistööks.</i>  |