

Õppekava	<i>KVA (kooli valikaine)</i>
Valdkond	<i>Riigikaitse</i>
<b>Õppeaine</b>	<i>Enesekaitse</i>
Kursuse nimetus	<i>Enesekaitse II</i>
Õpetamise aeg	<i>12. klass</i>
Eelduskursused	<i>Enesekaitse I</i>
Lõiming	<i>Liikumisõpetus</i>
Õppetöö korraldus	<i>35 tundi</i>
Kursuse eesmärk	<i>Annab õpilasele enesekaitse teoreetilise ja praktilise aluse.</i>
Kursuse lühikirjeldus	<p><i>Kursus põhineb sportliku vabavõitluse tehnikatel. Tehnikate õppimine on jaotatud:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1) tutvustav faas;</i></li> <li><i>2) iseseisev harjutamine;</i></li> <li><i>3) osalise vastupanuga drill.</i></li> </ol> <p><i>Tehnikate õppimine toimub paarides.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Enesekaitse I tehnikate kordamine.</i></li> <li><i>2. Peal kontrollasend, alistused ja põgenemised.</i></li> <li><i>3. Tagant kontrollasend, alistused ja põgenemised.</i></li> <li><i>4. Suletud kaitse, alistused ja põgenemised.</i></li> <li><i>5. Avatud kaitse ja püsti tõusmised.</i></li> <li><i>6. Kukkumised ette ja taha.</i></li> </ol>
Kursuse õpitulemused	<p><i>Kursuse läbinud õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>- oskab sooritada õpitud kontrollle ja alistusi;</i></li> <li><i>- suudab kerges stressi olukorras sooritada kontrollidest põgenemisi.</i></li> </ul>
Hindamisviis	<p><i>Kursusehinde "arvestatud" saamiseks peab õpilane:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1) osalema vähemalt 80% tundides;</i></li> <li><i>2) või osalema vähemalt 50% tundides ja sooritama arvestuse.</i></li> </ol> <p><i>Arvestusel hinnatakse õpilase oskust sooritada õpitud tehnikaid. Hindamisel lähtutakse JWG hindamisjuhendist.</i></p>
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	-
Vastutav õppetool	<i>Riigikaitse õppetool</i>
Kursuse väljund	<i>Annab vaimse ja füüsilise enesekindluse hädakaitse juhuks.</i>