

Õppekava	<i>KVA (kooli valikaine)</i>
Valdkond	<i>Riigikaitse</i>
Õppeaine	<i>Enesekaitse</i>
Kursuse nimetus	<i>Enesekaitse I</i>
Õpetamise aeg	<i>11. klass</i>
Eelduskursused	<i>Puuduvad</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"> <i>1) tutvustav faas;</i> <i>2) iseseisev harjutamine;</i> <i>3) osalise vastupanuga drill.</i> <p><i>Tehnikate õppimine toimub paarides.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Sissejuhatus, hädakaitse, seadused.</i> <i>2. Eest kehakontrollidest maha viimised, alistused ja põgenemised.</i> <i>3. Tagant kehakontrollidest maha viimised, alistused ja põgenemised.</i> <i>4. Peakontrollid, alistused ja põgenemised.</i> <i>5. Kätest ja riietusest kontrollimised, alistused ja põgenemised.</i> <i>6. Käte- ja jalalöögid ning löögikaitse.</i>
Kursuse õpitulemused	<p><i>Kursuse läbinud õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- teab hädakaitse õiguslikke aluseid;</i> <i>- oskab sooritada õpitud kontrollid ja alistusi;</i> <i>- suudab kerges stressi olukorras sooritada kontrollidest põgenemisi.</i>
Hindamisviis	<p><i>Kursusehinde "arvestatud" saamiseks peab õpilane:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1) osalema vähemalt 80% tundides;</i> <i>2) või osalema vähemalt 50% tundides ja sooritama arvestuse.</i> <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>