

Õppekava	<i>RÕK (riiklik õppekava)</i>
Valdkond	<i>Liikumisõpetus</i>
Õppeaine	<i>Liikumisõpetus</i>
Kursuse nimetus	<i>Liikumisõpetus II</i>
Õpetamise aeg	<i>10. klass</i>
Eelduskursused	<i>Liikumisõpetus põhikoolis ja Liikumisõpetus I</i>
Lõiming	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon</i> • <i>Matemaatika: kaugused, kõrgused.</i> • <i>Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses</i> • <i>Emakeel: oskussõnastik, määrused.</i>
Õppetöö korraldus	<i>35 tundi</i>
Kursuse eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • <i>On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega</i> • <i>Omandab regulaarse teadliku kehakultuuriharrastuse harjumuse</i> • <i>Õpib tundma kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat.</i> • <i>Omab igapäevaks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil)</i> • <i>Tutvub süvendatult populaarsete spordialadega (jooksmine, võimlemine, sportmängud)</i> • <i>Iseseisva harjutamise oskuste kujundamine</i> • <i>Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata</i> • <i>Käsitab kehakultuuri ja sporti kui osa ühiskonna kultuurist</i> • <i>Kujundab esteetilisi kogemusi ja eneseväljendusvõimalusi</i> • <i>Oskab suhelda, käitub tolerantselt ja olukorrale sobivalt.</i> • <i>Oskab valida töövormi ja korraldada koostööd sihipäraselt</i> • <i>Elab tervislikult ,oskab hoida head füüsilist vormi.</i> • <i>Oskab asju ja nähtusi seostada, tunnetab süsteemi.</i> • <i>Oskab konflikte vältida ja lahendada.</i> • <i>Vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest.</i>
Kursuse lühikirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Teoreetilised teadmised iseseisvaks sportimiseks.</i> • <i>Võimlemine.</i> • <i>Kergejõustik.</i> • <i>Sportmängud.</i> • <i>Suusatamine.õ</i> • <i>Orienteerumine.</i>

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. ● 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
Hindamisviis	<ol style="list-style-type: none"> 1) Hindamisel arvestatakse õpilase individuaalseid iseärasusi ja tema kehalist aktiivsust. 2) Võimetekohast osalemist tunnis. 3) Kehakultuurialast tegevust väljaspool tundi ja kooli.
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	Spordialane kirjandus (spordiajalugu, võistlusmäärused) õppetooli valikul
Vastutav õppetool	Oskusainete õppetool
Kursuse väljund	Osalemine spordivõistlustel, spordivõistluste korraldamine, tegutsemine spordivõistlustel kohtunikuna, ettevalmistus uurimistööks.