

Õppekava	<i>RÕK (riiklik õppekava)</i>
Valdkond	<i>Liikumisõpetus</i>
Õppeaine	<i>Liikumisõpetus</i>
Kursuse nimetus	<i>Liikumisõpetus IV</i>
Õpetamise aeg	<i>11. klass</i>
Eelduskursused	<i>Liikumisõpetus III</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.</i> • <i>Orienteerumine.</i>

Kursuse õpitulemused	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid, õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke, olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest.</i> ● <i>Oskab arendada oma kehalisi võimeid.</i> ● <i>Valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.</i> ● <i>Analüüsida oma tegevust ning parandada oma tulemusi.</i> ● <i>Mängida võistlusmäärustiku kohaselt ühte sportmängu.</i> ● <i>Kasutada kehalist tegevust psüühiliste pingete leevendamiseks.</i> ● <i>Orienteeruda maastikul.</i> ● <i>Anda esmaabi traumade ja õnnetuste korral.</i> ● <i>Suudab joosta ühtlases tempos T:3 km,P:5 km</i>
Hindamisviis	<ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Hindamisel arvestatakse õpilase individuaalseid iseärasusi ja tema kehalist aktiivsust.</i> 2) <i>Võimetekohast osalemist tunnis.</i> 3) <i>Kehakultuurialast tegevust väljaspool tundi ja kooli.</i>
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid 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>