

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS II
Eelduskursused	Kehaline kasvatus I
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, iseseisev töö, õppekäigud, võistlused jms
Õpetamise aeg	G1 II ja III perioodil 2026/27 õa
Kursuse eesmärgid	1) kasutab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus; 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana; 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise; 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.
Kursuse lühikirjeldus	Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehtvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus. Sportmängude (korvpall, võrkpall, jalgpall) tehnika täiustamine. Kohtuniku tegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemise stiilidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel. Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Iseseisev harjutamine ning uisutamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit). Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Iseseisev harjutamine ning kehaliste võimete arendamine suusatades.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpetamisel õpilane: • oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;

	• sooritab õpetaja poolt valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti; • läbib järjest joostes 800 m (tüdrukud) või 1500 meetrit (poisid); • mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu; • sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest; • suudab uisutada 2 km distantsti võimetekohase tempoga; • valdab uisutamise sõiduviiside erinevat tehnikat; • kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; • oskab valida ilmale sobivat riietust; • suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega. • järgib liikumisel ohutus- ja hügieeninõudeid.
Hindamine	Eristav protsendiline. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutuoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutuoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuste soorituste põhjal. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase individuaalset arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kursuse hinne kujuneb arvestuslikest hinnetest ja jooksvatest hinnetest. Jooksvatest hinnetest kujuneb 1 arvestuslik hinne lisaks. Positiivse kursusehinde saamiseks tuleb õpilasel sooritada positiivsele (> 50%) hindele kõik arvestuslikud hinded: • Kergejõustiku arvestus • Jooksvate hinnete põhjal kujunev arvestuslik hinne (sportmängud ja/või kooli esindamine, suusatamine/uisutamine). Positiivse hinde saamiseks tuleb õpilasel tundidest aktiivselt osa võtta. Rohkem, kui kolmest tunnist puududes on õpetajal õigus esitada lisaülesandeid. Tundides tuleb osaleda ilmastikule vastava sportliku riietusega. Sobiva riietuse puudumisel ei ole õpilasel võimalik tunnis kaasa teha. Vabastatud õpilane osaleb tunnis sportliku riietusega ja saab

	ülesandeid õpetajalt/täidab arsti poolt lubatud harjutusi. Vajadusel saab teha õpetajaga erikokkuleppeid. Kursuse hinnet arvestatakse kehalise kasvatus 1\5 kooliastmehinde väljapanemisel.
Õppematerjalid	vt soovituslikku kirjandust
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	Jalgpalli mängureeglid http://www.jalgpall.ee/documents.php Kergejõustiku võistlusmäärused http://www.ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused http://www.ekjl.ee/kasulik_info/punktitabelid Rannavõrkpalli määrused https://volley2020.volley.ee/wp-content/uploads/2020/06/RANNAV%C3%95RKPELLIM%C3%84%C3%84RUSTEPUNKTID.pdf ja saalivõrkpalli määrused http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp Korvpalli reeglid http://www.saarekorvpall.ee/documents/docs/542c34eb90f52_fiba_korvpallireeglid_2015.pdf 3x3 korvpalli reeglid https://basket3x3.ee/reeglid/ Suusatamine http://www.oppekava.ee/index.php/Suusatamine Saalihoki reeglid http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Reeglid.aspx
Kursuse väljund	Kooli esindamine võistlustel, kohtunikutöö võistlustel, võistluse korraldamine/läbiviimine