

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS IV
Eelduskursused	Kehaline kasvatus I, II ja III
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, iseseisev töö, õppekäigud, võistlused jms
Õpetamise aeg	G2 klassis III perioodil 2024/25 õa
Kursuse eesmärgid	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. 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.</p> <p>Sportmängude (korvpall, võrkpall, jalgpall) tehnika täiustamine. Kohtuniku tegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus.</p> <p>Orienteerumisradade läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.</p> <p>Tempode ja rütmide eristamine (polka, reilender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.</p>
Kursuse õpitulemused	<p>Kursuse lõpetamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele; • sooritab õpetaja valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti; • läbib järjest joostes 800 m (tüdrukud) või 1500 meetrit (poisid);

	<ul style="list-style-type: none"> • mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu; • sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest; • õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja; • on tutvunud Eesti pärimus- või autoritantsudega, standard- ja Ladina-Ameerika tantsudega ning teiste rahvaste seltskonnatantsudega; • suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.
Hindamine	<p>Eristav protsendiline (viiepallisüsteemis). Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase individuaalset arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Koondhinde moodustavad erinevate spordialade (sportmängud, orienteerumine, kergejõustik ja võimlemise) kontrollharjutused ning 60% hindest moodustab kergejõustiku arvestus.</p> <p>Kursuse hinnet arvestatakse kehalise kasvatuses kooliastmehinde väljapanemisel.</p>
Õppematerjalid	vt soovituslikku kirjandust
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	<p>Jalgpalli mängureeglid http://www.jalgpall.ee/documents.php</p> <p>Kergejõustiku võistlusmäärused http://www.ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused http://www.ekjl.ee/kasulik_info/punktitabelid</p> <p>Rannavõrkpalli määrused https://volley2020.volley.ee/wp-content/uploads/2020/06/RANNAV%C3%95RKPALLIM%C3%84%C3%84RUSTEPUNKTID.pdf</p> <p>ja saalivõrkpalli määrused http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp</p> <p>Korvpalli reeglid http://www.saarekorvpall.ee/documents/docs/542c34eb90f52_fiba_korvpallireeglid_2015.pdf</p> <p>3x3 korvpalli reeglid https://basket3x3.ee/reeglid/</p> <p>Orienteerumise ABC https://paevakud.ee/osalejale/</p> <p>Saalihoki reeglid http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Reeglid.aspx</p>

Kursuse väljund	Kooli esindamine võistlustel, kohtunikutöö võistlustel, võistluse korraldamine/läbiviimine
------------------------	--