

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	KEHALINE KASVATUS I
Eelduskursused	Puuduvad
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, iseseisev töö, õppekäigud, võistlused jms
Õpetamise aeg	G1 (10. klassis) 2024/25 õa I ja II periood
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. 7) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust
Kursuse lühikirjeldus	Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. 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, saalihoki) tehnika täiustamine. Kohtuniku tegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valikoriienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena. 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-, venituse- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele; • sooritab õpetaja poolt valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti; • mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu; • sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest; • läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja; • suudab uisutada 2 km distantse võimetekohase tempoga; • valdab uisutamise sõiduviiside erinevat tehnikat; • kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; • oskab valida ilmale sobivat riietust; • sooritab NATO testi tulemusele; • suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.
Hindamine	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. Koondhinde moodustavad erinevate spordialade (NATO test, sportmängud, orienteerumine, uisutamise/suusatamise, kergejõustik ja võimlemine) kontrollharjutused ning kooli esindamine võistlustel. Kursuse hinnet arvestatakse kehalise kasvatuses 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%95RKPALLIM%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/ Orienteerumise ABC https://paevakud.ee/osalejale/ Saalihoki reeglid http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Reeglid.aspx Suusatamine http://www.oppekava.ee/index.php/Suusatamine NATO test https://drive.google.com/drive/folders/1I7xsb6ts9yU0X3kQVsNNN6ew595aLV8K?usp=sharing
Kursuse väljund	Kooli esindamine võistlustel, kohtunikutöö võistlustel, võistluse korraldamine/läbiviimine