

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 (10. klassis) III perioodil 2024/25 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. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reilender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemise stiilidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpetamisel õpilane: • oskab kasutada erinevaid jõu-, venituse- 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; • õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutuse- või võistlusraja;

	• oskab valida ilmale sobivat riietust; • 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	Eristav protsendiline (viiepallisüsteemis). 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. Koondhinde moodustavad erinevate spordialade (sportmängud, orienteerumine, kergejõustik ja võimlemine) kontrollharjutused ning 60% hindest moodustab kergejõustiku arvestus. Kursuse hinnet arvestatakse kehalise kasvatus 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
Kursuse väljund	Kooli esindamine võistlustel, kohtunikutöö võistlustel, võistluse korraldamine/läbiviimine