

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi kursusekava

<p><u>Kursuse nimetus:</u> KIIRUS JA PAINDUVUS I OSA</p>	<p><u>Kursuse järjenumber:</u> I kursus</p>
<p><u>Õppeaine:</u> KEHALINE KASVATUS</p>	<p><u>Klass:</u> 10.kl</p>
<p><u>Eesmärgid:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis; 2.mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks; 3.arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid; 4.järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral; 5.jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada; 6. on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav; 7. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana. 	
<p><u>Õppesisu ja -tegevus:</u></p> <p>1.Teadmised liikumisest ja spordist Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus", spordieetika koodeks jms) Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlus-protokolli täitmine.</p> <p>2. Võimlemine Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.</p> <p>3. Kergejõustik Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p> <p>4. Tantsuline liikumine Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, nüüdisaegsete tantsu tehnikate ja -stiilide kaudu.</p>	

Õppetulemused:

1.

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest

2.

- sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises ja riistvõimlemises
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel

3.

- jookseb kiirjooksu ja kestvaajooksu, sooritab kuulitõuget, kõrgushüpet, kaugushüpet

4.

- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust

Hindamine:

Kehalise kasvatuses hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuses õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatõõtamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuses tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Õppematerjalid (õpikud, töövihikud, ülesannete kogud, CD-d, DVD-d, õppeprogrammid jt):