

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi kursusekava

<p><b><u>Kursuse nimetus:</u></b> OSAVUS JA VASTUPIDAVUS II OSA</p>	<p><b><u>Kursuse järjenumber:</u></b> IV kursus</p>
<p><b><u>Õppeaine:</u></b> KEHALINE KASVATUS</p>	<p><b><u>Klass:</u></b> 11.kl</p>
<p><b><u>Eesmärgid:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;</li> <li>2.mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;</li> <li>3.arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;</li> <li>4.järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;</li> <li>5.jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;</li> <li>6. on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;</li> <li>7. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.</li> </ol>	
<p><b><u>Õppesisu ja -tegevus:</u></b></p> <p><b>1.Teadmised liikumisest ja spordist</b> 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><b>2. Talialad</b> Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit). Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisealased rahvaspordiüritused</p> <p><b>3. Sportmängud</b> Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnika-elementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus. Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus. Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5,</p>	

6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängu taktika.. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumis-harrastus.

#### **4. 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.

#### **5. Orienteerumine**

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Orienteerumine liikumis-harrastusena.

#### **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.

- läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada oma suusavarustust.
- valdab erinevate sõiduvõtte tehnikat

3.

- mängib võistlusmääruste kohaselt sportmänge;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest

4.

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

5.

- läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

#### **Hindamine:**

Kehalise kasvatus 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 kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt,

kaasatöötamine, 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):**