

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



## Lisa 22. Kehaline kasvatus

<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS 1. kursus</b>
<b>Eelduskursused</b>	Puuduvad
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	17,5 (90 minutilist) kontakttundi, mis jaguneb auditoorse õppe ja õppekäigu vahel kehakultuuriga seotud organisatsiooni. Kursuse alguses tutvustab õpetaja kursusel käsitlevaid konkreetseid õpivorme ja mahte.
<b>Õpetamise aeg</b>	10. klassis
<b>Kursuse eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• populariseerida liikumist ja kehalist aktiivust;</li> <li>• aidata mõista regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja suunata õpilast seda oma tervise tugevdamiseks rakendama;</li> <li>• arendada liikumisoskusi ning õpetada uusi spordi- ja liikumisalasid;</li> <li>• väärtustada kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.</li> </ul>
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustikualade</b> tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p> <p><b>Sportmängude</b> (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki) tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus.</p> <p><b>Orienteerumisradade</b> läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.</p> <p><b>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused</b> erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.</p> <p><b>Uisutamistehnika</b> täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.</p> <p>Iseseisev harjutamine ning uisutamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpetamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;</li> <li>• sooritab õpetaja poolt valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• läbib järjest joostes 800 m (tüdrukud) või 1500 meetrit (poisid);</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;</li> </ul>

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;</li> <li>• läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja;</li> <li>• suudab uisutada 2 km distantsi võimetekohase tempoga;</li> <li>• valdab uisutamise sõiduviiside erinevat tehnikat;</li> <li>• oskab valida ilmale sobivat riietust;</li> <li>• suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Mitteeristav. Arvestatud/mittearvestatud. 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, uisutamise, kergejõustik ja võimlemise) kontrollharjutused ning kolmandik mahust on kergejõustiku arvestus.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	Õpetaja poolt ette valmistatud materjalid: õpikuülesanded, internet, audiovisuaalsed materjalid jt.
<b>Kirjandus (soovituslik kirjandus)</b>	Vastavalt õpetaja poolt kokku pandud soovituslike materjalide loetelule.
<b>Kursuse väljund</b>	Tervikliku inimese kujunemine. Terved ja sportlikud eluviisid.

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 2. kursus</b>
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatuse 1. kursus.
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	17,5 (90 minutit) kontakttundi, mis jaguneb auditoorse õppe ja õppekäigu vahel kehakultuuriga seotud organisatsiooni. Kursuse alguses tutvustab õpetaja kursusel käsitlevaid konkreetseid õpivorme ja mahte.
<b>Õpetamise aeg</b>	10. klassis
<b>Kursuse eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• populariseerida liikumist ja kehalist aktiivsust;</li> <li>• aidata mõista regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja suunata õpilast seda oma tervise tugevdamiseks rakendama;</li> <li>• arendada liikumisoskusi ning õpetada uusi spordi- ja liikumisalasid;</li> </ul> väärtustada kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustikualade</b> tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p> <p><b>Sportmängude</b> (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki) tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus.</p> <p><b>Orienteerumisradade</b> läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.</p> <p><b>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused</b> erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.</p> <p><b>Uisutamise- ja suustamistehnika</b> täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.</p> <p>Iseseisev harjutamine ning uisutamise ning suustamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpetamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;</li> <li>• sooritab õpetaja valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• läbib järjest joostes 800 m (tüdrukud) või 1500 meetrit (poisid);</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;</li> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;</li> <li>• õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja;</li> </ul>

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on tutvunud Eesti pärimus- või autoritantsudega, standard- ja Ladina-Ameerika tantsudega ning teiste rahvaste seltskonnatantsudega;</li> <li>• suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Mitteeristav. Arvestatud/mittearvestatud. 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, uisutamise, kergejõustik ja võimlemise) kontrollharjutused ning kolmandik mahust on kergejõustiku arvestus.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	Õpetaja poolt ette valmistatud materjalid: õpikuülesanded, internet, audiovisuaalsed materjalid jt.
<b>Kirjandus (soovituslik kirjandus)</b>	Vastavalt õpetaja poolt kokku pandud soovituslike materjalide loetelule.
<b>Kursuse väljund</b>	Tervikliku inimese kujunemine. Terved ja sportlikud eluviisid.

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 3. kursus</b>
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatuse 1. ja 2. kursus
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	17,5 (90 minutit) kontakttundi, mis jaguneb auditoorse õppe ja õppekäigu vahel kehakultuuriga seotud organisatsiooni. Kursuse alguses tutvustab õpetaja kursusel käsitlevaid konkreetseid õpivorme ja mahte.
<b>Õpetamise aeg</b>	11. klassis
<b>Kursuse eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• populariseerida liikumist ja kehalist aktiivsust;</li> <li>• aidata mõista regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja suunata õpilast seda oma tervise tugevdamiseks rakendama;</li> <li>• arendada liikumisoskusi ning õpetada uusi spordi- ja liikumisalaseid;</li> <li>• väärtustada kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.</li> </ul>
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustikualade</b> tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p> <p><b>Sportmängude</b> (korvpall, võrkpall, jalgpall) tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus.</p> <p><b>Orienteerumisradade</b> läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.</p> <p><b>Uisutamise- ja suusatamistehnika</b> täiustamine. Kehaliste võimete arendamine. Iseseisev harjutamine seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p> <p><b>Tempode ja rütmide</b> eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.</p> <p><b>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused</b> erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpetamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;</li> <li>• sooritab õpetaja poolt valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;</li> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;</li> <li>• õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja;</li> </ul>

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab uisutada/suusatada 2 km distantsi võimetekohase tempoga;</li> <li>• valdab uisutamise sõiduviiside erinevat tehnikat;</li> <li>• oskab valida ilmale sobivat riietust;</li> <li>• on tutvunud Eesti pärimus- või autoritantsudega, standard- ja Ladina-Ameerika tantsudega ning teiste rahvaste seltskonnatantsudega;</li> <li>• suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Mitteeristav. Arvestatud/mittearvestatud. 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, uisutamise, kergejõustik ja võimlemise) kontrollharjutused ning kolmandik mahust on kergejõustiku arvestus.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	Õpetaja poolt ette valmistatud materjalid: õpikuülesanded, internet, audiovisuaalsed materjalid jt.
<b>Kirjandus (soovituslik kirjandus)</b>	Vastavalt õpetaja poolt kokku pandud soovituslike materjalide loetelule.
<b>Kursuse väljund</b>	Tervikliku inimese kujunemine. Terved ja sportlikud eluviisid.

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 4. kursus</b>
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatuse 1.-3. kursus
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	17,5 (90 minutilist) kontakttundi, mis jaguneb auditoorse õppe ja õppekäigu vahel kehakultuuriga seotud organisatsiooni. Kursuse alguses tutvustab õpetaja kursusel käsitlevaid konkreetseid õpivorme ja mahte.
<b>Õpetamise aeg</b>	11. klassis
<b>Kursuse eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• populariseerida liikumist ja kehalist aktiivsust;</li> <li>• aidata mõista regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja suunata õpilast seda oma tervise tugevdamiseks rakendama;</li> <li>• arendada liikumisoskusi ning õpetada uusi spordi- ja liikumisalasid;</li> </ul> väärtustada kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustikualade</b> tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske- ja kettaheitetehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p> <p><b>Sportmängude</b> (korvpall, võrkpall, jalgpall) tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus.</p> <p><b>Orienteerumisradade</b> läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.</p> <p><b>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused</b> erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	Kursuse lõpetamisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;</li> <li>• oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;</li> <li>• sooritab õpetaja poolt valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• oskab valida ilmale sobivat riietust;</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;</li> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;</li> <li>• õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja;</li> <li>• suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	Mitteeristav. Arvestatud/mittearvestatud. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase individuaalset arengut, st

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



	muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Koondhinde moodustavad erinevate spordialade (sportmängud, orienteerumine, uisutamise, kergejõustik ja võimlemise) kontrollharjutused ning kolmandik mahust on kergejõustiku arvestus.
<b>Õppematerjalid</b>	Õpetaja poolt ette valmistatud materjalid: õpikuülesanded, internet, audiovisuaalsed materjalid jt.
<b>Kirjandus (soovituslik kirjandus)</b>	Vastavalt õpetaja poolt kokku pandud soovituslike materjalide loetelule.
<b>Kursuse väljund</b>	Tervikliku inimese kujunemine. Terved ja sportlikud eluviisid.



# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 5. kursus</b>
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatuse 1.-4. kursus
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	17,5 (90 minutilist) kontakttundi, mis jaguneb auditoorse õppe ja õppekäigu vahel kehakultuuriga seotud organisatsiooni. Kursuse alguses tutvustab õpetaja kursusel käsitlevaid konkreetseid õpivorme ja mahte.
<b>Õpetamise aeg</b>	12. klassis
<b>Kursuse eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• populariseerida liikumist ja kehalist aktiivsust;</li> <li>• aidata mõista regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja suunata õpilast seda oma tervise tugevdamiseks rakendama;</li> <li>• arendada liikumisoskusi ning õpetada uusi spordi- ja liikumisalasid;</li> </ul> väärtustada kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustikualade</b> tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske- ja kettaheitetehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p> <p><b>Sportmängude</b> (korvpall, võrkpall, jalgpall) tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus.</p> <p><b>Orienteerumisradade</b> läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.</p> <p><b>Uisutamistehnika</b> täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Iseseisev harjutamine ning uisutamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p> <p><b>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused</b> erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	Kursuse lõpetamisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;</li> <li>• sooritab õpetaja poolt valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;</li> <li>• läbib järjest joostes 800 m (tüdrukud) või 1500 meetrit (poisid);</li> <li>• mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;</li> <li>• sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;</li> <li>• õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja;</li> <li>• läbib uisutades 2 km või suusatades 8 km (tüdrukud)/10 km (poisid) jõukohase tempoga;</li> <li>• oskab valida ilmale sobivat riietust;</li> </ul>

# Tartu Katoliku Gümnaasiumi kohustuslike kursuste kursuseleht



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Mitteeristav. Arvestatud/mittearvestatud. 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, uisutamise, kergejõustik ja võimlemise) kontrollharjutused ning kolmandik mahust on kergejõustiku arvestus.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	Õpetaja poolt ette valmistatud materjalid: õpikuülesanded, internet, audiovisuaalsed materjalid jt.
<b>Kirjandus (soovituslik kirjandus)</b>	Vastavalt õpetaja poolt kokku pandud soovituslike materjalide loetelule.
<b>Kursuse väljund</b>	Tervikliku inimese kujunemine. Terved ja sportlikud eluviisid.