

## **Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

### Seotus kooli missiooni ja visiooniga

Kehaline kasvatus aitab kaasa lapse korraarmastusele, koostegemise oskuse arendamisel kaaslastega, lugupidamist enda ja teiste suhtes. Kehaline kasvatus õpetab lapsele iseseisvat mõtlemist ning arendab loovust.

### Valdkonnapädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ja neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatuses õppekorraldus toetab õpilase kehalist/liigutuslikku, kõlblist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Kehalisse kasvatuses õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välitingimustes;
- liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates ohuolukordades;
- suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
- liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

### **Ainevaldkonna õppeained ja maht**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse viie kohustusliku kursuse raames.

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS 1. kursus</b>
<b>Staatus</b>	kohustuslik kursus
<b>Eelduskursused</b>	Puuduvad
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	35 (45-minutilist) kontakttundi. 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>• kinnistada ja edasi arendada põhikoolis õpitud elemente;</li> <li>• arendada õpilaste kehalisi võimeid (kiirus, jõud, vastupidavus, koordinatsioon, tasakaal, painduvus);</li> <li>• anda õpilastele teadmised kehalise aktiivsuse vajalikkusest;</li> <li>• kujundada õpilastes positiivne suhtumine tervislikku eluviisi (toitumine ja kehaline tegevus);</li> <li>• suunata õpilasi olema igapäevaselt aktiivne.</li> </ul>
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pikamaajooks ajale (3,2 km)</li> <li>• kaugushüpe ja kuulitõuge tulemusele</li> <li>• Nato testi sooritamine</li> </ul> <p><b>Mängud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• võrkpall: palling (erinevad viisid), ülalt-altsöödu tehnika ja kasutamine harjutustes.</li> <li>• kettagolf</li> <li>• võimaluse korral <i>frisbee</i></li> </ul> <p><b>Orienteerumine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kaardilugemisoskus, linnas orienteerumine</li> </ul> <p><b>Võimlemine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aeroobika (kava koostamine)</li> </ul> <p><b>Suusatamine (võimalusel, uisutamine)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sõidustiilid ja -viisid</li> <li>• uisutamine otse sõit, takistusest mööda liikumine (üle hüppamine)</li> </ul> <p>Õpetajal on õigus teha aine sisu osas jooksvalt muudatusi.</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpus õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omandab erinevate liikumisviiside ja spordialade tehnika ning terminoloogia, suudab hinnata adekvaatselt oma oskuseid ja võimeid;</li> <li>• suudab vastata kõik hindelised elemendid positiivsele tulemusele;</li> <li>• oskab leida enda sooritusel vigu ja neid parandada (samuti paarilisel);</li> <li>• jälgib sportlikus tegevuses ohutusnõudeid ja oskab abistada sagedamini juhtuvate sporditraumade korral.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	Eristav. Kõik tunnis saadud hinded on sama kaaluga, millele lisandub kursuse lõpus suurema kaaluga aktiivsuse hinne.

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



	<p>Õpetaja võib panna ka „jooks vaid“ hindeid või hindeid võistlustel osalemise eest.</p> <p>Aktiivsuse hinne kujuneb tunnis osalemisest:</p> <p>„A“ – 95-100%</p> <p>„B“ – 89-94%</p> <p>„C“ – 83-88%</p> <p>„D“ – 77-82%</p> <p>„E“ – 70-76%</p> <p>Alla 70% jääb kursuse arvestamata.</p> <p>Tervislikel põhjustel, arsti tõendiga teatud aladelt vabastatud õpilased saavad hinde asendusharjutust, referaati või kontrolltööd tehes (õpetajaga läbirääkimiste küsimus, mis oleneb hinnatavast elemendist või harjutusest).</p> <p>Kõiki sooritusi hinnatakse hineskaalal A-F-ni.</p> <p><b>Hinne „A“</b> – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „B“</b> – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmisel.</p> <p><b>Hinne „C“</b> – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmisel.</p> <p><b>Hinne „D“</b> – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängu reeglite rikkumisi.</p> <p><b>Hinne „E“</b> – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähe püüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „F“</b> – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist.</p> <p>Juhul kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel.</p>
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<p>Peamised õppematerjalid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ainealased raamatud ja artiklid</li> <li>● Internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused</li> </ul>

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 2. kursus</b>
<b>Staatus</b>	kohustuslik kursus
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatuse 1. kursus.
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	35 (45-minutilist) kontakttundi. 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>• tunda liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne,</li> <li>• soovib olla terve ning kehaliselt vormis;</li> <li>• arendada oma liigutusvilumusi lähtudes spordiala tehnikast;</li> <li>• arendada oma teadmisi spordialaspetsiifilisest sõnavarast;</li> <li>• jälgida oma kehalise vormisoleku taset ning osata oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;</li> <li>• kujundada positiivne suhtumine kehalisse tegevusse ja mõista selle vajalikkust tervisele;</li> <li>• arendada õpilaste suusatamis- ja uisutamisoskust (võimalusel).</li> </ul>
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klassikalised sõiduviihid, uisusõiduviihid, mängud suuskadel</li> </ul> <p><b>Soojendus-, jõu- ja venitusharjutused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jõusaalis masinate kasutamine: tehnika ja mõju vastavale lihasgrupile, ringtreeningu koostamise õppimine;</li> <li>• rühmatreeningul osalemine</li> </ul> <p><b>Sportmängud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• korvpall: liikumisviisid, põrgatamine, pealevisked, kaitse- ja ründemäng</li> <li>• saalihoki</li> <li>• rannavõrkpall (Emajõe rannas, saali- ja rannamängu erinevused)</li> <li>• pesapall</li> </ul> <p><b>Kergejõustik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pallivise</li> <li>• jooks: 100m, paigaltlähe, pikamaajooks</li> <li>• kaugushüpe</li> </ul> <p><b>Võimlemine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trel ette, trel taha, rõhtseis, tiritamm, hundiratas, turiseis</li> <li>• venitusharjutused</li> <li>• koordineerimisharjutused</li> <li>• hüppenööriiga hüppamine</li> </ul> <p>Kevadisel spordipäeval, (kui toimub) osalemine kohustuslik</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpus õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab koostada ringtreeningut algsel tasemel ja mõistab läbiviimise erinevaid variante;</li> </ul>

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab parandada tehnikat ja abistada paarilist jõuharjutuste sooritamisel;</li> <li>• omandab sportmängude ja kergejõustiku põhielementide tehnika algtasemel;</li> <li>• teab ja tunneb ausa mängu reegleid ja ohutusnõudeid.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Eristav. Kõik tunnis saadud hinded on sama kaaluga, millele lisandub kursuse lõpus suurema kaaluga aktiivsuse hinne.</p> <p>Õpetaja võib panna ka „jooks vaid“ hindeid või hindeid võistlustel osalemise eest.</p> <p>Aktiivsuse hinne kujuneb tunnis osalemisest:</p> <p>„A“ – 95-100%          „B“ – 89-94%          „C“ – 83-88%          „D“ – 77-82%          „E“ – 70-76%</p> <p>Alla 70% jääb kursus arvestamata.</p> <p>Tervislikel põhjustel, arsti tõendiga teatud aladelt vabastatud õpilased saavad hinde asendusharjutust, referaati või kontrolltööd tehes (õpetajaga läbirääkimiste küsimus, mis on hinnatavast elemendist või harjutusest).</p> <p>Kõiki sooritusi hinnatakse hineskaalal A-F-ni.</p> <p><b>Hinne „A“</b> – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „B“</b> – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises.</p> <p><b>Hinne „C“</b> – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises.</p> <p><b>Hinne „D“</b> – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi.</p> <p><b>Hinne „E“</b> – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „F“</b> – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist.</p> <p>Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Peamised õppematerjalid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ainealased raamatud ja artiklid</li> </ul>

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



	<ul style="list-style-type: none"><li>• internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused</li></ul>
--	--

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 3. kursus</b>
<b>Staatus</b>	kohustuslik kursus
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatuse 1. ja 2. kursus
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	35 (45-minutilist) kontakttundi. 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>● kinnistada ja edasi arendada 10. klassis õpitud elemente;</li> <li>● arendada õpilaste kehalisi võimeid (kiirus, jõud, vastupidavus, koordineerimine, tasakaal, paindumus);</li> <li>● anda õpilastele teadmised kehalise aktiivsuse vajalikkusest;</li> <li>● kujundada õpilastes positiivne suhtumine tervislikku eluviisi (toitumine ja kehaline tegevus);</li> <li>● suunata õpilasi olema igapäevaselt aktiivne.</li> </ul>
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● pikamaajooks ajale (3,2 km)</li> <li>● kaugushüpe ja kuulitõuge tulemusele</li> <li>● NATO testi sooritamine</li> </ul> <p><b>Mängud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● võrkpall: palling (erinevad viisid), ülalt-altsöödu tehnika ja kasutamine harjutustes.</li> <li>● kettagolf</li> <li>● võimalusel <i>frisbee</i></li> </ul> <p><b>Orienteerumine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● kaardilugemisoskus, linnas orienteerumine</li> </ul> <p><b>Võimlemine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● aeroobika (kava koostamine)</li> </ul> <p><b>Suusatamine (võimalusel, uisutamine):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● sõidustiilid ja -viisid</li> <li>● uisutamine otse sõit, takistusest mööda liikumine ( üle hüppamine)</li> </ul> <p>Õpetajal on õigus teha aine sisu osas jooksvalt muudatusi.</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpus õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● omandab erinevate liikumisviiside ja spordialade tehnika ning terminoloogia, suudab hinnata adekvaatselt oma oskuseid ja võimeid</li> <li>● suudab vastata kõik hindelised elemendid positiivsele tulemusele</li> <li>● oskab leida enda soorituses vigu ja neid parandada (samuti paarilisel)</li> <li>● jälgib sportlikus tegevuses ohutusnõudeid</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Eristav. Kõik tunnis saadud hinded on sama kaaluga, millele lisandub kursuse lõpus suurema kaaluga aktiivsuse hinne.</p> <p>Õpetaja võib panna ka „jooksuvaid“ hindeid või hindeid võistlustel osalemise eest.</p> <p>Aktiivsuse hinne kujuneb tunnis osalemisest:</p>

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



	<p>„A“–95-100%          „B“–89-94%          „C“–83-88%          „D“–77-82%          „E“–70-76%          Alla 70% jääb kursus arvestamata.</p> <p>Tervislikel põhjustel, arsti tõendiga teatud aladelt vabastatud õpilased saavad hinde asendusharjutust, referaati või kontrolltööd tehes (õpetajaga läbirääkimiste küsimus, mis on hinnatavast elemendist või harjutusest).</p> <p>Kõiki sooritusi hinnatakse hineskaalal A-F-ni.</p> <p><b>Hinne „A“</b> – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „B“</b> – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmisel.</p> <p><b>Hinne „C“</b> – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmisel.</p> <p><b>Hinne „D“</b> – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi.</p> <p><b>Hinne „E“</b> – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „F“</b> – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist.</p> <p>Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel.</p>
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<p>Peamised õppematerjalid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ainealased raamatud ja artiklid</li> <li>● internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused</li> </ul>



# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 4. kursus</b>
<b>Staatust</b>	kohustuslik kursus
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatus 1.-3. kursus
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	35 (45-minutilist) kontakttundi. 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>● tunda liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne,</li> <li>● olla terve ning kehaliselt vormis;</li> <li>● arendada oma liigutusvilumusi lähtudes spordiala tehnikast;</li> <li>● arendada oma teadmisi spordialaspetsiifilisest sõnavarast;</li> <li>● jälgida oma kehalise vormisoleku taset ning osata oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;</li> <li>● kujundada positiivset suhtumist kehalisse tegevusse ja mõista selle vajalikkust tervisele;</li> <li>● arendada õpilaste suusatamis- ja uisutamisoskust (võimalusel).</li> </ul>
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● klassikalised sõiduviisid, uisusõiduviisid, mängud suuskadel</li> </ul> <p><b>Soojendus-, jõu- ja venitusharjutused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● jõusaalis masinate kasutamine: tehnika ja mõju vastavale lihasgrupile, ringtreeningu koostamise õppimine</li> <li>● rühmatreeningul osalemine</li> </ul> <p><b>Sportmängud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● korvpall: liikumisviisid, põrgatamine, pealevisked, kaitse- ja ründemäng</li> <li>● saalihoki</li> <li>● rannavõrkpall (Emajõe rannas, saali- ja rannamängu erinevused)</li> <li>● pesapall</li> </ul> <p><b>Kergejõustik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● pallivise</li> <li>● jooks: 100 m, paigaltlähe, pikamaajooks</li> <li>● kaugushüpe</li> </ul> <p><b>Võimlemine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● trel ette, trel taha, rõhtseis, tiritamm, hundiratas, turiseis</li> <li>● venitusharjutused</li> <li>● koordineerimis- ja tasakaaliharjutused</li> <li>● hüppenööri hüpamine</li> </ul> <p>Kevadisel spordipäeva (kui toimub) osalemine kohustuslik.</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpus õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● oskab koostada ringtreeningut algsel tasemel ja mõistab läbiviimise erinevaid variante;</li> <li>● oskab parandada tehnikat ja abistada paarilist jõuharjutuste sooritamisel;</li> </ul>

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omandab sportmängude ja kergejõustiku põhielementide tehnika algtasemel;</li> <li>• teab ja tunneb ausa mängu reegleid ja ohutusnõudeid.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Eristav. Kõik tunnis saadud hinded on sama kaaluga, millele lisandub kursuse lõpus suurema kaaluga aktiivsuse hinne.</p> <p>Õpetaja võib panna ka „jooks vaid“ hindeid või hindeid võistlustel osalemise eest.</p> <p>Aktiivsuse hinne kujuneb tunnis osalemisest:</p> <p>„A“ – 95-100%          „B“ – 89-94%          „C“ – 83-88%          „D“ – 77-82%          „E“ – 70-76%          Alla 70% jääb kursus arvestamata.</p> <p>Tervislikel põhjustel, arsti tõendiga teatud aladelt vabastatud õpilased saavad hinde asendusharjutust, referaati või kontrolltööd tehes (õpetajaga läbirääkimiste küsimus, mis oleneb hinnatavast elemendist või harjutusest).</p> <p>Kõiki sooritusi hinnatakse hindekskaalal A-F-ni.</p> <p><b>Hinne „A“</b> – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „B“</b> – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises.</p> <p><b>Hinne „C“</b> – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises.</p> <p><b>Hinne „D“</b> – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi.</p> <p><b>Hinne „E“</b> – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlik, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „F“</b> – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist.</p> <p>Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Peamised õppematerjalid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ainealased raamatud ja artiklid</li> <li>• internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused</li> </ul>

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



<b>Kursuse nimetus</b>	<b>KEHALINE KASVATUS. 5. kursus</b>
<b>Staatus</b>	kohustuslik kursus
<b>Eelduskursused</b>	Kehalise kasvatus 1.-4. kursus
<b>Lõimumine</b>	Kõikide ainetega
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	35 (45-minutilist) kontakttundi. Kursuse alguses tutvustab õpetaja kursusel käsitlevaid konkreetseid õpivorme ja mahte.
<b>Õpetamise aeg</b>	12. klassis
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<p><b>Kergejõustik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kõrgushüppe ja odaviske õppimine. 4 traditsioonilise spordiala sooritamise tulemusele ja hindele.</li> <li>• NATO testi sooritamine</li> </ul> <p><b>Mängud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rannavõrkpall: reeglid, ülalt-altsöödu tehnika ja kasutamine harjutustes.</li> <li>• kettagolf</li> <li>• korvpall</li> <li>• saalihoki</li> </ul> <p><b>Võimlemine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seltskonnatantsude õppimine ja õpetamine</li> <li>• jõusaalis õigete koormuste ja vahendite valimine (näidistunnid)</li> </ul> <p><b>Muud spordialad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aerutamise</li> </ul> <p>Õpetajal on õigus teha aine sisu osas jooksvalt muudatusi.</p>
<b>Kursuse õpitulemused</b>	<p>Kursuse lõpus õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omandab erinevate liikumisviiside ja spordialade tehnika ning terminoloogia, suudab hinnata adekvaatselt oma oskuseid ja võimeid;</li> <li>• suudab vastata kõik hindelised elemendid positiivsele tulemusele;</li> <li>• oskab leida enda soorituses vigu ja neid parandada (samuti paarilisel);</li> <li>• jälgib sportlikus tegevuses ohutusnõudeid ja oskab abistada sagedamini juhtuvate sporditraumade korral.</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	<p>Eristav. Kõik tunnis saadud hinded on sama kaaluga, millele lisandub kursuse lõpus suurema kaaluga aktiivsuse hinne.</p> <p>Õpetaja võib panna ka „jooksvaid“ hindeid või hindeid võistlustel osalemise eest.</p> <p>Aktiivsuse hinne kujuneb tunnis osalemisest:</p> <p>„A“ – 95-100%          „B“ – 89-94%          „C“ – 83-88%          „D“ – 77-82%          „E“ – 70-76%</p> <p>Alla 70% jääb kursuse arvestamata.</p>

# Tartu Katoliku Hariduskeskuse gümnaasiumi kursusekaardid



	<p>Tervislikel põhjustel, arsti tõendiga teatud aladelt vabastatud õpilased saavad hinde asendusharjutust, referaati või kontrolltööd tehes (õpetajaga läbirääkimiste küsimus, mis oleneb hinnatavast elemendist või harjutusest).</p> <p>Kõiki sooritusi hinnatakse hineskaalal A-F-ni.</p> <p><b>Hinne „A“</b> – õpilane sooritab harjutuse õigesti, täpselt, kindlalt, ettenähtud tempos, kergelt ja sujuvalt; mängudes on aktiivne, osav, leidlik, oskab mängida kollektiivis, tunneb ja täidab hästi mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „B“</b> – õpilane sooritab harjutuse peaaegu õigesti, väikeste vigadega. Mängudes peaaegu alati aktiivne, kuid esineb väikseid puudujääke oskuste ja mängureeglite täitmises.</p> <p><b>Hinne „C“</b> – õpilane täidab harjutust õigesti, kuid mitteküllaldase kerguse ja sujuvusega; mängudes on aktiivne, kuid esineb mõningaid puudujääke oskustes ja mängureeglite täitmises.</p> <p><b>Hinne „D“</b> – õpilane täidab harjutuse põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult ja mitteküllaldase kindlusega, esineb märgatavaid vigu; mängus puudub küllaldane aktiivsus, ei arvesta küllalt kollektiivi, esineb mängureeglite rikkumisi.</p> <p><b>Hinne „E“</b> – õpilane sooritab harjutuse valesti, lohakalt, esineb jämedaid vigu; mängudes on saamatu ja vähepüüdlük, ei oska mängida kollektiivis, ei tunne mängureegleid.</p> <p><b>Hinne „F“</b> – õpilane ei oma mingeid teadmisi ega oskusi läbivõetud õppematerjalist.</p> <p>Juhul, kui muutuvad õppetingimused, toimuvad ka muutused kursuse hindamisel.</p>
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<p>Peamised õppematerjalid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ainealased raamatud ja artiklid</li> <li>● internetis saadaval olevad EOK pallimängude määrused</li> </ul>