

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

Õppeaine: KEHALINE KASVATUS	Klass: VII klass
<p><u>Eesmärgid:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. soovib olla terve ja rühikas; 2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; 3. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama; 4. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; 5. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid; 6. jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga; 7. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma; 8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu. 	
<p><u>Õppesisu ja -tegevus:</u></p> <p>I Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>II Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rivikorra harjutused . Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Rühi arengut toetuvad harjutused. Iivõimlemine, riistvõimlemine, akrobaatika, aeroobika <p>III Kergetõustik</p> <p>IV Sportmängud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korvpall, võrkpall, jalgpall <p>V Talialad</p> <ul style="list-style-type: none"> - uisutamine, suusatamine <p>VI Orienteerumine</p> <p>VII Tantsuline liikumine</p>	
<p><u>Õppetulemused:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; <ul style="list-style-type: none"> -järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; oskab anda elementaarset esmaabi; -liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes; - õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; - osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides 2. sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel, sooritab harjutuskombinatsioone erinevatel võimlemisriistadel; 3. jookseb kiir- ja kehvusjooksu, sooritab täis hoojooksult kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe ja hoojooksult palliviske 4. sooritab tundides õpitud tehnika elemente, mängib õpitud sportmänge reeglite järgi. 5. läbib suusatades 3-4 km ja uisutab järjest 20 minutit 6. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt 	
<p><u>Hindamine:</u></p> <p>hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.</p>	

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