

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

<u>Õppeaine: KEHALINE KASVATUS</u>	<u>Klass: VIII klass</u>
<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> <ul style="list-style-type: none"> - kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus, liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele -ohutu liikumine ja liiklemine, loodust säästev liikumine, tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted - õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine, õpitud spordialade võistlusmäärused - aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus - teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted), kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs - teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest <p>II Võimlemine</p> <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks, jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>	

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja hübitsaga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T), küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P), kangil tireltõus jõuga, käärhõõr (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale, kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid, sammuga ette pööre 180°, jala hooga taha pööre 180°, poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette, erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja kägarhüpe.

III Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult .

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

IV Sportmängud

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

V Talialad

suusatamine

Laskumine madalalasendis.

Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine

Uisutamine

Paralleelpidurdus.

Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.

Kestvusuisutamine.

VI Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

VII Tantsuline liikumine

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus

Õppetulemused:

I Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

II Võimlemine

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kagarhüpe)

III Kergejõustik

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- 2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- 4) suudab joosta järjest 12 minutit

IV Sportmängud

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

V Talialad

Suusatamine

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti
- 3) läbib järjest suusatades 3-4 km distantsti

Uisutamine

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu
- 2) suudab uisutada järjest 20 minutit

VI Orienteerumine

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada

VII Tantsuline liikumine

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone

Hindamine:

- Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses.
- Arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.
- Kehalisi võimeid hinnates arvestatakse õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel ning õpilase enesehindamist.

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