

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

<b><u>Õppeaine: KEHALINE KASVATUS</u></b>	<b><u>Klass: IX klass</u></b>
<p><b><u>Eesmärgid:</u></b></p> <p>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;</li> <li>2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid ja liikumisviise iseseisvalt sooritada;</li> <li>3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes ja sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;</li> <li>4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi, samuti lihtsamaid enesekontrolli teste ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;</li> <li>5) järgib sportides ja liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub ja spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;</li> <li>6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi või üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;</li> <li>7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistlejana, osalejana, pealtvaatajana või kohtuniku või korraldajate abilisenä; harrastab liikumist ja sportimist iseseisvalt või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.</li> </ol>	
<p><b><u>Õppesisu ja -tegevus:</u></b></p> <p><b>I Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus, liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele</li> <li>-ohutu liikumine ja liiklemine, loodust säästev liikumine, tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted</li> <li>- õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine, õpitud spordialade võistlusmäärused</li> <li>- aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus</li> <li>- teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala või tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted), kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs</li> </ul>	

- teadmised õpitud spordialade või tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/ ja üritustest ning tuntumatest sportlastest või tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest

## **II Võimlemine**

**Rivi -ja korraharjutused.** Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

**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.

**Rühi arengut toetavad harjutused.** Harjutused lüüsiamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

**Iluvõimlemine (T).** Harjutused rõnga, palli ja lindiga; 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.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

## **III Kergejõustik**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

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 madalalendis.

Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.  
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.  
Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.  
Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvõukelisele 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 ja liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi
- 3) liigub ja spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist ja 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 kägarhüpe)

#### **III Kergejõustik**

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe

- 2) sooritab 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 järg.

#### **V Talialad**

##### *Suusatamine*

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti
- 3) läbib järjest suusatades 5 km distantsil

##### *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 orienteerumisrada

#### **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 kasvatuses 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):**