

KEHALINE KASVATUS 7. - 9. KLASS

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa
- mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalise kasvatusena ainekava 7. klass

1. Ajaline maht 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 6. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised. Jõu ja venitusharjutused .Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Ronimine. T: erikõrgusega rööbaspuud. P: madal kang, rööbaspuud, toenghüpe. Koordinaatsiooni harjutused. Venitusharjutused.

Akrobaatika

Kätelseis. Õpitud elementide kordamine. Harkhüpe. Tasakaaluharjutused. P :kätelseisust trel ette. T: harjutused vahendiga Rõnga hood, ringid ja veeretamine. Hüplemisharjutused hüpitse ja hoonõoriga.

Kergejõustik

Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks. Soojendusharjutused. Madallähe, ringteatejooks. Kõrgushüpe-üleastumishüpe. Kaugushüppe hoojooks. Visked: odavise, pallivise hoojooksult, P: paigalt kuulitõuge.

Sportmängud

Korvpalli petteliigutused. Söötmine ja püüdmine vastuliikumisel. Põrgatamine suuna tempo muutmisega. Vabavise. Mäng lihtsustatud reeglitega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Liikumisviisid ja asendid. Sööduharjutused paarides, ülalt palling. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.

Suusatamine

Vabatehnika sõiduviisid, poolsahkpööre. Tõusuviisid, laskumised üle ebatasasuste

Orienteerumine

Erinevate ülesannete lahendamine maastikul. Jooksumängud maastikul

Eeldatavad õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid, rakendusvõimlemises põhiasendeid,
- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli ja võrkpalli

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi [hindamisjuhendile](#).

5. Kasutatav õppevara

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

B.Kos, Gümnaastik 1200 Übungen 1971

U.S ahva Võimlemisharjutuste tehnika jaõpetamise meetodika. 1973

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986

A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993

G.Carr Kergejõustiku alused. 1993

E.Isop Liikumismängud 1974

E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987

M.Zapletal 1000 mängu 1984

S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
A.Laos Korvpalliõpik 2001
E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005
E.Liik Võrkpalliõpik 2003
V.Pantsenko Tervise ABC 2005
Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2003
Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2005
Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2007

6. Lõiming

Vaata [lõimingutabelit](#).

Kehalise kasvatuse ainekava 8. klass

1. Ajaline maht
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 7. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised. Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Ronimine köiel, ringtreening. T: eri kõrgusega rööbaspuud, P: kang, rööbaspuud, toenghüpe. Koordinatsiooniharjutused, jõu- ja venitusharjutused. Hüprints. Rõngas. Ringid, hood, veeretamine.

Akrobaatika

Kätelseis, kordamine. Ratas kõrvale. P: hoojooksult trel ette, kätelseisust trel ette. Harkhüpe. Tasakaaluharjutused. T: harjutused vahendiga. Rõnga hood, ringid ja veeretamine. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga.

Kergejõustik

Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks. Soojendusharjutused. Madallähe. Kõrgushüpe-üleasumishüpe, flopp. Kaugushüppe hoojooks. Visked, pallivise hoojooksult. Kuulitõuge, odavise, kettaheide. Teadmised olümpiamängude kavva kuuluvatest kergejõustiku aladest

Sportmängud

Korvpalli petteliigutused, söötmine ja püüdmine vastuliikumiselt, põrgatamine suuna tempo muutmisega, kaitse ja ründetegevus, vabavise, mäng lihtsustatud reeglitega. Vörkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Liikumisviisid ja asendid. Ülaltsööt, ülalt palling. Jalgpalli tehnika täiustamine mängus. Frisbee, ringo.

Suusatamine

Teatesuusatamine, lihtsa slaalomiraja läbimine. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile.

Orienteerumine

Erinevate ülesannete lahendamine maastikul. Jooksumängud maastikul

Eeldatavad õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid,

rakendusvõimlemises põhiasendeid.

- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida korvpalli ja võrkpalli.
- Oskab kasutada enesekontrolli võtteid

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile [LINK](#).

5. Kasutatav õppevara

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

B.Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971

U.Sahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986

A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993

G.Carr Kergejõustiku alused. 1993

E.Isop Liikumismängud 1974

E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987

M.Zapletal 1000 mängu 1984

S.Stonkus Mängime korvpalli 1982

A.Laos Korvpalliõpik 2001

E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005

E.Liik Võrkpalliõpik 2003

V.Pantsenko Tervise ABC 2005

Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid(videod) 2003

6. Lõiming

Vaata lõimingutabelit [LINK](#).

Kehalise kasvatuse ainekava 9. klass

1. Ajaline maht
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 8. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised. Jõu ja venitusharjutused. Ripped, toengud, ronimine, kandmine. T: eri kõrgusega rööbaspuud P: kang, rööbaspuud, toenghüpe. Koordinaatsiooni harjutused

Akrobaatika

Kätelseis, harkhüpe. Õpitud elementide kordamine. Tasakaaluharjutused. P: kätelseisust trel ette, T: harjutused vahendiga. Rõnga hood, ringid ja veeretamine. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Kergejõustik

Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks. Soojendusharjutused, abikohtuniku tegevus tunnis Madallähe. Kõrgushüpe-üleasumishüpe, flopp. Kaugushüppe hoojooks. Visked. Pallivise hoojooksult. P: kuulitõuge, kettaheide, odavise hoojooksuga.

Sportmängud

Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks. Soojendusharjutused, abikohtuniku tegevus tunnis.

Suusatamine

Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Hüppeharjutused ja mängud suuskadel.

Orienteerumine

Erinevate ülesannete lahendamine maastikul. Jooksumängud maastikul. Kaardi lugemine

Eeldatavad õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid, rakendusvõimlemises põhiasendeid.
- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,

- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli ja võrkpalli.
- Oskab kasutada enesekontrolli võtteid
- Suudab joosta ühtlases tempos T: 2-3 km, P: 4-5 km.
- Suudab ronida 3 m kõiel(P).
- Suudab sooritada tireltõusu.

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile [LINK](#).

5. Kasutatav õppevara

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

B.Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971

U.Sahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986

A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993

G.Carr Kergejõustiku alused. 1993

E.Isop Liikumismängud 1974

E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987

M.Zapletal 1000 mängu 1984

S.Stonkus Mängime korvpalli 1982

A.Laos Korvpalliõpik 2001

E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005

E.Liik Võrkpalliõpik 2003

V.Pantsenko Tervise ABC 2005

Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2003

Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2005

Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2007

6. Lõiming

Vaata lõimingutabelit [LINK](#).