

Kehalise kasvatuse ainekava

III kooliaste

Sissejuhatus

Kehalise kasvatuse õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatuse ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingul teiste õppeainetega.

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 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 ja 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.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatusa ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusa ette nähtud tundide mahust võib kool kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatusa tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused

9. klassi õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Lõimingust teiste õppeainetega

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.



Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisioskus.

Häid mõtteid kehalise kasvatuse lõimimiseks teiste õppeainetega leiate TÜ Õppekava Arenduskeskuse kogumikust "Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas".

http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/1%F5imingukogumik_08+03+10.pdf

Õppesisu, õpitulemused klassiti

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>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;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>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;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.</p>

<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>7. klass: 10 - 12 tundi Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine Akrobaatika: ratas kõrvale. Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekse</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
--------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>koostamine (harjutuste valik ja järjekord). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P). Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõör (P). Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T). Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>9. klass: 10 - 12 tundi Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihusrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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/või kägarhüpe). 	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>		
KERGEJÕUSTIK	<p>7. klass: 10- 12 tundi Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p>9. klass: 10 - 12 tundi Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikas täishoolt (tutvustamine) Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>9. klassi õpilane :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
SPORTMÄNGUD (kooli valikul kaks mängu kolmest)	<p>7. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline</p>

	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitjsja, poolkaitjsja ja ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>8. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p>9. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling.</p>	<p>9. klassi õpilane: (õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p>korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p>	<p>harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	
<p>TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>7. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.</p> <p>Poolisahkpöörde kasutamine slaalomirajal.</p> <p>Jooksusamm-tõusuviis.</p> <p>Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval).</p> <p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolisahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolisahk-paralleelpööretega.</p> <p>Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

	<p>9. klass: 10 - 12 tundi Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p>	<p>9.klassi õpilane: suusatamine 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. uisutamine 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.</p>	
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>7. klass: 5 - 6 tundi Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive'i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line-tants</i> vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p> <p>8. klass: 5- 6 tundi Tantsu karaktersus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>9. klass: 5 - 6 tundi Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>9.klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle. 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	
ORIENTEERUMINE	<p>7. klass: 4 - 6 tundi Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p>8. klass: 4 - 6 tundi Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p>9. klass: 4 - 6 tundi Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>	<p>9. klassi õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariandi maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunde eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Soovituslik kirjandus ja kasulikke veebilinke

Väärtused ja väärtuskasvatus. (2009). Tartu Ülikooli eetikakeskus.

Üldoskused - õpilase areng ja selle soodustamine koolis.(2005). Tartu Ülikooli õppekava arenduskeskus Tartu Ülikooli Kirjastus

Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. (2010). Toim. E. Kikas.
<http://eduko.archimedes.ee/valminud-materjalid>

Põhikooli riiklik õppekava <https://www.riigiteataja.ee/akt/13273133>
Lisa 8 Kehaline kasvatus

Läbivad teemad õppekavas ja nende rakendamise põhikoolis. (2010). TÕ Õppekava Arenduskeskus
http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=807523/LT_KOGUMIK_I.pdf

Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas. (2010). TÕ Õppekava Arenduskeskus
http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/l%F5imingukogumik_08+03+10.pdf

Kehalise kasvatuse inventari soovituslik nimekiri
(30 õpilase kohta kehalise kasvatuse tunnis)

VÕIMLEMISE INVENTAR

1. Varbsein	20	võimla kohta
2. Eri kõrgustega rööbaspuud (naistele)	1	kooli kohta
3. Rööbaspuud (meestele)	1	kooli kohta
4. Poom	1	kooli kohta
5. Kang	1	kooli kohta
6. Võimlemiskits	1	kooli kohta
7. Võimlemishobune	1	kooli kohta
8. Hoolaud	2	kooli kohta
9. Võimlemismatid	30	kooli kohta
10. Võimlemiskast	1	kooli kohta
11. Võimlemispink	6	võimla kohta
12. Hüpitsad	30	kooli kohta
13. Võimlemiskepid	30	kooli kohta
14. Võimlemispallid	30	kooli kohta
15. Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurust)	30	kooli kohta
16. Topispallid (1-3 kg)	10	igat raskust
17. Võimlemislindid	20	kooli kohta
18. Eriotstarbelised pallid (fit-pallid jms)	4	kooli kohta
19. Hoonöör	4	kooli kohta

KERGEJÕUSTIKU INVENTAR

20. Kuul (3kg; 4kg; 5kg)	6	igat raskust
21. Oda (400g; 500g; 600g)	6	igat raskust
22. Ketas (0.75kg; 1,0kg; 1,5kg)	6	igat raskust
23. Kõrgushüppematt	1	kooli kohta
24. Kõrgushüppe mõõdupuu	1	kooli kohta
25. Kõrgushüppepostid ja hüppelatid	1	kooli kohta
26. Stardipakud	6	kooli kohta
27. Teatepulgad	10	kooli kohta
28. Viskepallid (150g)	20	kooli kohta
29. Tennispallid	30	kooli kohta
30. Reha, labidas ja reha	1	komplekt kaugushüppe kasti kohta

SPORTMÄNGUDE INVENTAR

31. Jalgpallid	20	kooli kohta
32. Jalgpallivärvad	2	kooli kohta
33. Korvpallid (nr.5, 6 ja 7)	20 + 20 + 20	kooli kohta
34. Korvpalli tagalauad korvi ja võrguga	2	kooli kohta
35. Võrkpallid	30	kooli kohta

36.	Võrkpallivõrk koos postidega	1	komplekt
37.	Pallipump-kompressor	1	kooli kohta
38.	Pallikäru	4	kooli kohta
39.	Eraldussärgid sportmängudeks (4 erinevat värvi)	10	igat värvi
MUU INVENTAR			
40.	Käsipallivärvad	2	kooli kohta
41.	Käsipalli pallid (naiste ja meeste pallid)	20 + 20	kooli kohta
42.	Sulgpalli komplektid	30	kooli kohta
43.	Saalihoki varustus	30	kooli kohta
44.	Saalihoki värvad	2	kooli kohta
45.	Pesapalli varustus	30	kooli kohta
46.	Ujumislauad	30	kooli kohta
47.	Ujumislestad	40	paari
48.	Stopperid	4	võimla kohta
49.	Möödulindid (10m, 20m, 50m, 100m)	1	igast pikkusest
50.	Tähised (erinevad)	30	kooli kohta
51.	Viled	2	kooli kohta
52.	Muusikakeskus	2	kooli kohta
53.	DVD-mängija	1	kooli kohta
54.	* stopper	1	igale kehalise kasvatusse õpetajale
55.	* vile	1	igale kehalise kasvatusse õpetajale
55.	* 10m möödulint	1	igale kehalise kasvatusse õpetajale
ORIENTEERUMINE			
56.	Kompassid	30	kooli kohta
57.	Orienteerumisraja tähised/lipukesed	15	kooli kohta
58.	Orienteerumiskaardid	30	kooli kohta
UISUBAAS			
59.	Uisud	40	paari
SUUSABAAS			
60.	Suusad	40	paari
61.	Suusakepid	50	paari
62.	Suusasaapad	50	paari