

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL III KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
--	--------------------------

Õppeaine	Kehaline kasvatus
Klass	7. klass
Tunde nädalas ja õppeaastas	2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
Rakendumine	1.sept. 2016
Koostamise alus	Põhikooli riiklik õppekava, lisa 8; Koeru KK õppekava

AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumiskõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE

Kultuuri- ja väärtuspädevus.

Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksusekujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus.

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus.

7. klass	
----------	--

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL III KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
--	--------------------------

Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus.

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise. Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus.

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

LÕIMING TEISTE VALDKONNAPÄDEVUSTE JA AINEVALDKONDADEGA

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL III KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
--	--------------------------

suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika.

Kõikide kehalise kasvatusosa oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsed.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia.

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika.

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

LÄBIVAD TEEMAD

Tervis ja ohutus.

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.

Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng.

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.

Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet.

Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskkond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.

Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti. Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL III KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
--	--------------------------

spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist k

ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID

Õppe- ja kasvatusesmärgiks on, 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 liikumisoskusi 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

ÕPPETEGEVUS

Õppetegevused on:

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine
- kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused
- liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel

ÕPPEMEETODID

Õppemeetodid on:

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt □ matkivad harjutused
- rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

ÕPPESISU

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Pöördpainutus. Väljaseadepõlvitus. Külgtõenglamang. Õlavarsseong. Poolkumerkükk. Kerelainetus. 360 kraadi pööre päkkadel

Rivi-ja korraharjutused

Ümberpöörd sammuliikumisel.

Kõnni-, jooksu-, ja hüplemisharjutused

Sulghüpe 180 kraadi pöördega. Põiajooks. Põlvetõstekõnd. Juurdevõtusamm ja sammhüpe.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, võimlemispingid) ja paigaldamine

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Riplemine.

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Kang

Kahejala tõukega tireltõus. Toengust tahahool mahahüpe

Tasakaal

Poomil pööre 180 kraadi sammuga ette toengrõhtpõlvitusse. Jalahooga taha mahahüpe seisu küljeti poomiga. Mitmesugused kõnni- ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Polkasamm. Nurkiste.

Akrobaatika

Kaarsild maast ja silda laskumine abistamisega. Jalgade ja käte vahelduv tõstmine sillal ja sillast pööre toengkükki. Ratas kõrvale. Turiseis. Paaristirel. Tirel taha toengrõhtpõlvitusse. Kätelseisust tirel ette abistamisega (poisid). Pikk tirel

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava (tüdr.) ja soojendusvõimlemine (poisid). Valsisamm pöördega. Rumba ja samba. Rock`n rolli põhisammud. Võimlemisrõnga kiigutamine ees ja külgpinnas. Hüpped kiikuvasse rõngasse. Rõnga veeretamine. Lihtsamad kombinatsioonid. Võimlemispalli veered käsivartel ja labakäe vahel. Palli põrgatused, visked ja püüdmised. Lihtsad kombinatsioonid palliga.

KergejõustikJooks

Madallähe. Kordusjooksud 60 m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 3-4 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60 m jooks. Maastikujooks 1000 m. Tõkkejooksu erialased harjutused.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Käte ja jalgade töö õhulennul, õige maandumine. Kõrgushüpe flopptehnikas. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Visked

Pallivise tehnikale ja kaugusele. Kuulitõuge 1-2 kg topispallidega. Hoota kuulitõuge. Kuuliheited erinevaist lähteasendeist.

SportmängudKorvpall

Palli söötmine, püüdmine ja põrgatamine tempo ja suuna muutmisega. Sööt kahe käega rinnalt. Ühekäesööt. Lähivise korvile paigalt ja liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend.

Peatus ja start. Liikumine palliga ja pallita. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus.

Jalgpall

Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine. Löögid jala erinevate asenditega.

Võrkpall

Mängija põhiasend ja liikumine sööduasendis. Ült ja altsööt. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 1:1, 2:2 ja 3:3. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid.

Muud sportmängud

Pesapalli erinevad variandid. Saalihoki. Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indiacaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta sõiduviiis. Sahkpööre. Libisamm tõusuviiis. Pidurdus laskumisel. Kukkumise õppimine laskumisel. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega erinevate sõiduviiisidega 3-4 km.

PRAKTILINE TEGEVUS

Praktiline tegevus on:

- koolivõistluste korraldamine
- õpilaste suunamine klassivälisesse sportlikku tegevusse ja treeninggruppidesse
- osalemine maakondlikel- ja vabariiklikel võistlustel
- matkapäevade korraldamine

ÕPITULEMUSED

Koeru Keskkooli ainekava	PÕHIKOOL III KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
--------------------------	------------------------	-------------------

7. klassi lõpetaja teab:

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpialiikumise põhimõtteid

7. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- valida sobivat liikumiskiirust
- oskab hüpata hübitsaga

7. klassi lõpetaja suudab:

- joosta rahulikus tempos 3-4 km
- suusatada erineval maastikul 2-3 km
- hüpata hübitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
- läbida Cooperi test

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis. Hindamisel arvestatakse tegevuse või harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Hinnatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi

Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL III KOOLIASTE	Kehaline kasvatus
--	--------------------------

reaalses praktilises tegevuses. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

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. Aluseks on kooli hindamisjuhend.

FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND

Kool korraldab poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.

Kool korraldab õppetunnid spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks (võimla, staadion, palliväljakud õues, terviserajad, suusarajad)

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

KASUTATAV ÕPPEVARA

korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid

teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid

võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad

poom, võimlemiskang, kits