

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

Õppeaine	Kehaline kasvatus
Klass	9. 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 kasvatuses tundes omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatuses 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 materiaalse väärtuse 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.

9. 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 eesmärged, 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 (omalgatuslikud 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 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

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 tantsuürituste 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

Harjutuskombinatsioonide koostamine. Käte- ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade tundmine ja kasutamine.

Rivi-ja korraharjutused.

Ümberpöörd sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Kõnni-, jooksu-, ja hüplemisharjutused

Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja erinevad vahendid. Sulghüpe 360 kraadi. Väljendusjooks. Pöialöökhüpe.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku paigaldamine: kits, hoolaud, võimlemispingid.

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Ronimine köiel jalgade abita (poisid). Riplemine. Käte kõverdamine ripplamangus ja rippes (tüdr.), rippes ja toenglamangus (poisid)

Toenghüpped

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

Kägarüle hüpe kitselt risti (90-100cm). Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Nurkhüpe külghoojooksult.

Kang

Kahejala tõukega tireltõus. Käärhõõr ette madalal kangil, mahahüpped ette või taha. Kõrgel kangil tireltõus rippest abistamisega.

Tasakaal

Peale hüpe poomile toengväljaasteseadesse, erinevad liikumised ja pöörded. Pööre 180 kraadi jalahooga taha. Poolspagaadist tagaoleva jala sammuga ette tõus seisu ühele jalale, teine taga varbal. Reisistest ülehooga mahahüpe.

Akrobaatika

Tirel ette, hüppega ümberpöörd ja ratas kõrvale. Tirelid taha tempos erinevatest lähteasendeist erinevatesse lõppasenditesse. Kätelseis. Kaarsild ja sillast pööre toengkägarasse. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslase. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel. Kätelseisust tirel ette (poisid). Tiritamm.

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava (tüdr.) ja soojendusvõimlemine (poisid). Tantsukultuur ja kombed. Seltskonnatantsude põhisammude täiustamine. Iluvõimlemisharjutused palli ja rõngaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega.

Kergejõustik

Võistlusmäärused, ohutustehnika ja võistluseelne soojendus.

Jooks

Madallähtest jooks sirgel ja kurvis. Kordusjooksud ja täpsusjooksud erinevatel lõikudel.

Ringteatejooks. Kestvusjooks 4- 5 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. 60 m ja 100 m jooks. Maastikujooks 1000 m. Tõkkejooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Tutvumine erinevate hüppetiilidega. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe flopptehnikas. Hüpe tulemusele vabas stiilis. Kolmikhüppe tutvustamine.

Heited, tõuked

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Paigalt ja hooga kuulitõuge. Kuulijännid.

SportmängudKorvpall

Õpitud söödu ja põrgatamis harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnalt ja ühekäesööt liikumiselt. Peatus ja start põrgatamiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt. Palliga ja pallita mängija katmine. Lihtsamad koostöövormid. Kaitsemäng. Hüppevise (poisid), ühekäega ülaltvise tugiasendist (tüdr.). Mäng lihtsustatud ja määrustepäraste reeglitega ja erinevate vahenditega.

Jalgpall

Palli vedamise, söötude, löök väravale ja palli peatamise tehnika täiustamine. Mäng. Erinevaid mänguv variante.

Võrkpall

Ülalt ja altsöödu täiustamine. Asendid ja liikumisviisid. Pallingud ja söödud. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök. Mängutaktika. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängudPesapall

Saalihoki- palli vedamine ja löök väravale. Mängureeglid. Mäng.

Sulgpall, indicaga ja nende võistlusmäärustikud.

Liikumismängud

Erinevate reeglite ja erinevate vahendite kasutamisega mängud põhi pallimängude õppimiseks.

Suusatamine

Võistlusdistsantsid suusavõistlustel. Võistlusmäärused suusavõistlustel ja teatesuusatamises. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Uisusammtehnika täiustamine. Pidurdused laskumisel. Poolsahk paralleelpööre. Triivpidurdus. Sõit maastikul 3-5 km. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele vastavalt maastikule.

PRAKTIINE TEGEVUS

Praktiline tegevus on:

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

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

ÕPITULEMUSED

9. klassi lõpetaja teab:

- õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke
- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid
- ohutus ja hügieeninõudeid ning karastamise võtteid sportimisel
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpialiikumise põhimõtteid
- Eesti ja maailma parimaid sportlasi

9. klassi lõpetaja oskab:

- abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel
- arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida
- tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda, lõdvestada
- iseseisvalt võimelda ja koostada harjutuste kombinatsioone
- valida liikumiskiirust
- kasutada õpitud alade võistlusmäärustikku
- mängida üht sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades

9. klassi lõpetaja suudab:

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

- joosta ühtlases tempos 3-5 km
- suusatada erineval maastikul ühtlases tempos 4-5 km
- hüpata hübitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
- läbida Cooperi testi
- sooritada tireltõusu ja ronida köiel (poisid)

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis. Hindamisel arvestatakse tegevuse või harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Hinnatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus 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 kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Aluseks on kooli hindamisjuhend.

FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND

Kool korraldab poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus 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.

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

KASUTATAV ÕPPEVARA

Korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid, teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid, võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad, poom, võimlemiskang, kits.