

AINEKAVA

Kehaline kasvatus

III Kooliaste

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- soovib olla terve ja rühikas;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordisündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilasi nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

7. klass

1. Teadmised liikumisest ja spordist	<p>Õpitulemus: Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. Osaleb aktiivselt nii sügisel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks</p>
2. Kergejõustik	<p>Õpitulemus: Kiirjooks stardikäsklustega Krossijooks Kaugushüpe Hoota kaugushüpe Kuulitõuge Cooperi test/Kestvusjooks</p>
3. Sport- ja liikumismängud	<p>Õpitulemus: Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse Discgolf</p>
4. Võimlemine	<p>Õpitulemus: Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi Sooritab etteantud elementide põhjal akrobaatika kava Sooritab toenghüppe kitsel/hobusel Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil</p>
5. Talialad	<p>Õpitulemus: Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel Uisutamine: paralleelpidurdus, tagurpidisõit, slaalom, kurviläbimise tehnika</p>
6. Üldarendavad harjutused kehale	<p>Õpitulemus: Teab millistele lihaskohadele on mõeldud erinevad jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Sooritab hübitsaga erinevaid hüppetehnikaid Sooritab toenglamangust surumise Sooritab istesetõuse</p>

LISA	
Digipädevus	<p>Õpilane puutub kokku järgmiste digipädevustega: Pikalt puuduvad õpilased saavad võimaluse esitada internetiteel kirjalikke töid (essee, referaat) Fotojahil punktide otsimine ja telefoniga pildistamine</p>
Kehalise kasvatuses lõimimine teiste õppeainetega	<p>Õpilane puutub kokku järgmiste lõimingutega: Maastikumängudel ja viktoriinidel puutub õpilane kokku teiste õppeainete teemadega Tunnisisene korrektne eestikeele kasutus ning ainepõhiste mõistete ja sõnavara õppimine</p>
Klassiruumivälise õpe	<p>Õpilasel on võimalus osaleda: Spordivõistlustel (kergejõustikus, jalgpallis, krossijooksus...) Spordipäeval Discgolfi õppes Vändra pargis Spordikeskuse külastusel</p>

8. klass

1. Teadmised liikumisest ja spordist	<p>Õpitulemus: Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes. Osaleb aktiivselt nii sügisel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks</p>
2. Kergejõustik	<p>Õpitulemus: Kiirjooks stardikäsklustega Krossijooks Kaugushüpe Hoota kaugushüpe Kuulitõuge Cooperi test/Kestvusjooks</p>
3. Sport- ja liikumismängud	<p>Õpitulemus: Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse Discgolf</p>
4. Võimlemine	<p>Õpitulemus: Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi Sooritab etteantud elementide põhjal akrobaatika kava Sooritab toenghüppe kitsel/hobusel Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil</p>
5. Talialad	<p>Õpitulemus: Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel Uisutamine: paralleelpidurdus, tagurpidisõit, slaalom, kurviläbimise tehnika</p>
6. Üldarendavad harjutused kehale	<p>Õpitulemus: Teab millistele lihaskogumistele on mõeldud erinevad jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Sooritab hübitsaga erinevaid hüppetehnikaid Sooritab toenglamangust surumise Sooritab istesetõuse</p>

LISA	
Digipädevus	Õpilane puutub kokku järgmiste digipädevustega: Pikalt puuduvad õpilased saavad võimaluse esitada internetiteel kirjalikke töid (essee, referaat) Fotojahil punktide otsimine ja telefoniga pildistamine
Kehalise kasvatuses lõimimine teiste õppeainetega	Õpilane puutub kokku järgmiste lõimingutega: Maastikumängudel ja viktoriinidel puutub õpilane kokku teiste õppeainete teemadega Tunnisisene korrektne eestikeele kasutus ning ainepõhiste mõistete ja sõnavara õppimine
Klassiruumivälise õpe	Õpilasel on võimalus osaleda: Spordivõistlustel (kergejõustikus, jalgpallis, krossijooksus...) Spordipäeval Discgolfi õppes Vändra pargis Spordikeskuse külastusel

9. klass

1. Teadmised liikumisest ja spordist	<p>Õpitulemus: Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes. Osaleb aktiivselt nii sügisel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks</p>
2. Kergejõustik	<p>Õpitulemus: Kiirjooks stardikäsklustega Krossijooks Kaugushüpe Hoota kaugushüpe Kuulitõuge Cooperi test/Kestvusjooks</p>
3. Sport- ja liikumismängud	<p>Õpitulemus: Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Mängib võistlusmääruste kohaselt kõiki kooli poolt õpetatavaid sportmänge Sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse Discgolf</p>
4. Võimlemine	<p>Õpitulemus: Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi Sooritab etteantud elementide põhjal akrobaatika kava Sooritab toenghüppe kitsel/hobusel Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil</p>
5. Talialad	<p>Õpitulemus: Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel Uisutamine: paralleelpidurdus, tagurpidisõit, slaalom, kurviläbimise tehnika</p>
6. Üldarendavad harjutused kehale	<p>Õpitulemus: Teab millistele lihaskühmadele on mõeldud erinevad jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Sooritab hübitsaga erinevaid hüppetehnikaid Sooritab toenglamangust surumise Sooritab istesetõuse</p>

LISA	
Digipädevus	Õpilane puutub kokku järgmiste digipädevustega: Pikalt puuduvad õpilased saavad võimaluse esitada internetiteel kirjalikke töid (essee, referaat) Fotojahil punktide otsimine ja telefoniga pildistamine
Kehalise kasvatuses lõimimine teiste õppeainetega	Õpilane puutub kokku järgmiste lõimingutega: Maastikumängudel ja viktoriinidel puutub õpilane kokku teiste õppeainete teemadega Tunnisisene korrektne eestikeele kasutus ning ainepõhiste mõistete ja sõnavara õppimine
Klassiruumiväliline õpe	Õpilasel on võimalus osaleda: Spordivõistlustel (kergejõustikus, jalgpallis, krossijooksus...) Spordipäeval Discgolfi õppes Vändra pargis Spordikeskuse külastusel