

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

III KOOLIASTE 7., 8., 9. KLASS

VÕIMLEMINE

Õpikeskkonna vajadus: Võimla, võimlemismatid, kang, kits, hobune, poom, hoolaud, hüppenõõrid, rõngad, võimlemiskepid, võimlemispallid, võimlemispingid, varbsein, muusikakeskus.

ÕPITULEMUSED

9 klassi õpilane:

- 1)sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2)sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3)sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T,P) ja poomil (T)/kangil (P);
- 4)sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

ÕPPESISU

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 lüüsimba 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 rõõbaspuudel: 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.

8. klass: 10 - 12 tundi

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside 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 trel ette (P).

Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P).

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; 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.

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 lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

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).

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Võimlemisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Muusika ja kunstiained

Võimlemise alade isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine; muusika valik, esinemisoskus

Sotsiaaalained

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades, analüüsisioskus.

METOODIKA

Kõigi õpilaste kaasamine.

Diferentseeritud töö õpilaste võimete arendamisel. Praktiline harjutamine.

Demonstratsioon. Kuulamisoskuse, koordineerimise- ja ruumitaju ning tähelepanuvõime arendamine.

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlus, arutelu; individuaalne, paaris- ja rühmatöö; meetod *Õpilaselts õpilasele*.

Enesemääratluspädevuse kujundamine. Tolerantsi ja empaatiavõime kujundamine kaaslaste suhtes.

Märkus/ettepanek õpilasele tagasisidena võimalikult positiivses vormis.

KERGEJÕUSTIK

Õpikeskkonna vajadus: Staadion, hüppepaigad, kõrgushüppematid, kuulid, stardipakud, teatepulgad, stopper, stardilipud, viskepallid.

ÕPITULEMUSED

9 klassi õpilane:

- 1)sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2)sooritab hoojooksult palliviske (7kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3)jookseb kiirjooksu stardikäsklustega stardipakkudel;
- 4)suudab joosta järjest 9/12 minutit (T) / 12 minutit (P).

ÕPPESISU

7. klass: 10-12 tundi

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Palliviske hoojooksult.

8. klass: 10 - 12 tundi

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

9. klass: 10 - 12 tundi

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnik täishoolt (tutvustamine)

Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Kergejõustikualase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; kergejõustikus kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud tervisliku eluviisi ja spordi harrastamisega; tervisliku toitumisega; muutustega organismis; aeroobsusega ja organite tööga; vastupidavusega ja taastumisega; õhutamperatuuri mõjuga organismile.

Ühiskonnaõpetus

Seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

METOODIKA

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.

SPORTMÄNGUD

(Kooli valikul kaks mängu)

Õpikeskkonna vajadus: Spordisaal korvpalli-, võrkpalliväljakutega koos vajaliku varustusega (võrkpallivõrk, jalgpallivärvad, võrkpallid, korvpallid, jalgpallid, tähised, eraldussärgid)

ÕPITULEMUSED

9 klassi õpilane:

Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumisel ning petted;

Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;

Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

Mängib kahte õpitud sportmänge reeglite järgi.

ÕPPESISU

7.klass:

A sportmäng -10 - 12 tundi B sportmäng - 6 - 8 tundi

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Patted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitaja, poolkaitaja ja ründaja* ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

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.

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. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

LÕIMING

Eesti keel

Sportmängudealase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; sportmängudes kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Inimeseõpetus

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.

Ajalugu

Sportmängude ajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

Loodusõpetus

Vastupidavus ja taastumine.

METOODIKA

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.

Diferentseeritud töö.

TALIALAD

Õpikeskkonna vajadus: suusarajad ja/või uisuväljak, hokikepid, hokivärvad, suusavarustus, uisuarustus.

ÕPITULEMUSED

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) distantsti.

Uisutamine:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib ringette i ja/või jäähokit.

ÕPPESISU

7. klass: 10 - 12 tundi

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.

Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.

Jooksusamm-tõusuviis.

Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastas nõlvale ja laskumine

järsemaks muutuval nõlval).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

8. klass: 10 - 12 tundi

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

Ringette ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.

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.

Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit.

Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng reeglite järgi.

LÕIMING

Eesti keel

Talispondialase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus

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.

Ajalugu

Talialade ajaloo ja taliolümpiamängude tutvustamine.

Muusika

Rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine(uisutamine).

Loodusõpetus

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.

METOODIKA

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.

Diferentseeritud töö.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpikeskkonna vajadus: tantsutunnid toimuvad soovituslikult tantsusaalis(aulas), kus on ventilatsioon, kaasaegne helitehnika, arvuti, projektor ja ekraan.

ÕPITULEMUSED

1)tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;

2)arutleb erinevate tantsustiilide üle;

3)teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

ÕPPESISU

7. klass: 5 - 6 tundi

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil.

Tantsualase oskussõnavara täiustamine.

Labajalavalss. Jive`i põhisamm.

Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.

Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm.

Loovtantsu elementide kasutamine.

Tants kui kunst, sport ja kultuur.

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.

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.

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Oskussõnavara ja suulise eneseväljendusoskuse täiustamine, rahvapärimuslood eesti rahvatantsus.

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; tantsulises liikumises kasutatavate võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine

Inimeseõpetus

motivatsioon ja tahte jõud; poiste ja tüdrukute liigutusvõimekuse iseloom ja erinevus.

Kontrastid, harmoonia.

Ajalugu

Eesti rahvuskultuuri areng, pärimuse kogumine; teiste rahvaste tantsude päritolu.

Kunst

tantsu võrdlemine teiste kunstivormidega - maal, raamatfilm, teater, rahvariided ja rahvakunst.

Bioloogia

Muutuste selgitamine organismis; aeroobsus ja organite töö. Vastupidavus jua taastumine.

Geograafia

Ladina-Ameerika (*jive*, *samba*, *rumba*, *cha-cha-cha*)

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; geomeetriliste kujundite kasutamise oskus.

Muusika

Muusika dünaamika ja liigutuste iseloomu arvestamine, rütmide paljusus, improvisatsioon.

ORIENTEERUMINE

Õpikeskkonna vajadus: paikkonna kaardid, kompassid, kontrollpunktid

ÕPITULEMUSED

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 teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

ÕPPESISU

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.

8. klass: 4 - 6 tundi

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meelde jätmine. Sobivaime teevariandi valik.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.

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.

Võimalusel mobiiliorienteerumise tutvustamine (kui paikkonnas on loodud mobo rajad).

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Orienteerumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine.

Matemaatika

Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsi oskus, graafikute kasutamine ja võrdlus.

Ajalugu

Orienteerumise ajaloo ja paikkonna kultuurimälestiste tutvustamine.

Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga. Kaardi ja kompassi kasutamine.

METOODIKA

Individaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.

Diferentseeritud töö.

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õpikeskkonna vajadus: digivahendid

ÕPITULEMUSED

9 klassi õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4)oskab iseseisvalt treenida; analüüsib oma keha sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
5)osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

LÕIMING

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 kasutamine.

Keemia

Tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik eluviis.

Bioloogia

Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomisega, probleemide nägemise ja lahendamise, ürituste korraldamisega ja vastutusega, spordieetika nõuete järgimisega.

Ajalugu

Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

Matemaatika

Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsioskus.

Loodusõpetus

Tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

METOODIKA

Edastatakse praktilise õppekäigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.

HINDAMINE III KOOLIASTMES

III kooliastmes hinnatakse:

- Teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses.

- Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.
- Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestada õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
- Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendada enesehindamist.

Õpitulemusi hinnates lähtuda Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnata 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 hinnata 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 arvestada eelkõige töö sisu, kuid parandada ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates:

- Arvestada osavõttu kehalise kasvatuses tundidest.
- Hinnata õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.
- Praktilisi oskusi hinnates lähtuda 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.

ÜLDPÄDEVUSED

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamise oskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

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 mängupõhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

Kehalise kasvatuse 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.

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsimatervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid 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.

Digipädevus

Digilahenduste ära kasutamine sportimisel, tulemuste fikseerimine, analüüsimine. Videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine jms