

<b>Värskas Gümnaasiumi ainekava põhikooli 3. kooliastmele</b>	
Ainevaldkond:	<b>Kehaline kasvatus</b>
Õppeaine:	<b>KEHALINE KASVATUS</b>
Klass:	<b>9. klass</b>
Tundide arv õppeaastas:	<b>70 tundi</b>
Rakendumine:	1.09.2012; täiendatud 1.09.2020
Koostamise alus:	põhikooli riiklik õppekava; Värskas Gümnaasiumi põhikooli õppekava
<p><b>1. Õppeaine kirjeldus</b></p> <p>Kehalises kasvatuses (liikumisõpetus) lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus (liikumisõpetus) tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.</p> <p>Kehalises kasvatuses (liikumisõpetus) 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 kõlblist arengut.</p> <p>Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema.</p>	
<p><b>2. Õppe- ja kasvatus eesmärgid</b></p> <p>Kehalise kasvatus (liikumisõpetus) taotletakse, et õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) soovib olla terve ja rühikas;</li> <li>2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele;</li> <li>3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;</li> <li>4) omandab ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;</li> <li>5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;</li> <li>6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;</li> <li>7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu</li> </ol>	
<p><b>3. Õpitulemused ja õppesisu</b></p> <p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p><b>Õpitulemused</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>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;</li> </ol>	

- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/ tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamis meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

## **2. Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

### **Õppesisu**

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

## **3. Jooks, hüpped, visked**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Õppesisu**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

### **4. Sportmängud**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

## **Õppesisu**

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

### **5. Taliala (suusatamine)**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi

## **Õppesisu**

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

### **6. Orienteerumine**

#### **Õpitulemused**

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**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik.

Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

## **7. Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuritraditsioone.

### **Õppesisu**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

## **4. Õppetegevus**

Kehalise kasvatusega (liikumisõpetus) taotletakse:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseetematel materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.
- 6) Õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## **5. Hindamise põhimõtted**

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööd. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja kokkuvõtva mitteametliku hindamisega (arvestatud (A) / mitteametlikult arvestatud (MA)).

Koolivälise võistlustel osalemine:

- 1) Setomaa suusasari;
- 2) Võrumaa jooksusari (ümbes Värskas järves jooks/kõnd);
- 3) Setomaa orienteerumise päevakud;
- 4) Vabalt valitud võistlus/võistlused.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest ja Värskas Gümnaasiumi hindamisjuhendist.

## **6. Füüsiline õppekeskkond, õppekäigud**

Värskas Gümnaasium korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks. Saab kasutada

suusarada, terviserada, väliväljakuid ja ujulat. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

### **7. Õppematerjal**

- 1) 9. klassi liikumisharrastuse korraldamiseks/läbiviimiseks ja osalemiseks vajalik inventar;
- 2) digitaalsed vahendid (harjutuse/tegevuse jäädvustamine ja analüüs);
- 3) õpetaja poolt koostatud töölehed;
- 4) internetiallikad (Youtube, äpid).

### **8. Üldpädevuste kujundamine**

- 1) kultuuri- ja väärtuspädevus
- 2) sotsiaalne ja kodanikupädevus
- 3) enesemääratluspädevus
- 4) õpipädevus
- 5) suhtluspädevus
- 6) matemaatikapädevus
- 7) ettevõtlikkuspädevus
- 8) digipädevus

### **9. Lõiming ainetega**

- 1) Keel ja kirjandus
- 2) võõrkeeled
- 3) matemaatika
- 4) loodusained
- 5) kunstained
- 6) tehnoloogia
- 7) sotsiaalsained

### **10. Läbivad teemad**

- 1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine
- 2) keskkond ja jätkusuutlik areng
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
- 4) kultuuriline identiteet
- 5) teabekeskond
- 6) tehnoloogia ja innovatsioon
- 7) tervis ja ohutus
- 8) väärtused ja kõlblus