

AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 7. klass

Õpetaja: Mare Akel

Ainetüüp: Kohustuslik aine põhikoolis

Õpetamise aeg: 2017/18 õppeaasta

Õppekirjandus: Kehaline kasvatus" abiks õpetajale., L. Soom., Kergejõustikualade õpetamine“, koolituste materjalid. E. Liik „Võrkpall“, „Pallikool võrkpallimängud" koolitusmaterjalid, Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“, „Õpime ujuma“ Orjan Madsen, Per Irgens, „Laste ujumisõpetus“ Eest ujumisliit, Kiiremine, kõrgemale,kaugemale“ Kalam, Torim, Jürgenstein „Kergejõustiku alade õpetamise meetoodika“ TRÜ
Vajalikud õppevahendid: Lühike ja pikk sportlik riietus, sportlikud jalanõud, ujumisriided, pesemisvahendid. Suusavarustus, suusariietus.



Õppesisu:

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

Õpitulemused:

Õpilane: selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 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; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;

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; osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised Pöördpainutus, väljaseadepõlvitus kõrvale, külgtõenglamang, õlavarsseong. Poolkumerkük.

Kerelainetus. 360° pööre päkkadel. Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Kehaosade järgnev lödvestus. 8

Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine

Sulghüpe 180° pöördega. Põiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega. Harkhüpe, kägarhüpe. Hüpe ühe jala hooga poolkükki järgneva hüppega üles kahe jala tõukelt. Juurdevõtusamm ja sammhüpe. Põlvetoestehüpe, käed avaringselt ees järgneva jalatõstehüppega taha, käed kõrval.

Hoojooksult sulghüpe, sirutushüpe. Põiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega.

Rakedusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Poom, rööbaspuu. Harjutused palli või rõngagal

Õpitulemused

Õpilane sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni, sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; poomil, rööbspuul, sooritab õpitud toenghüppe

Sportmängud

Korvpall.

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

Võrkpall.

Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused

Juhtmängijaga.Palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.

Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Õpitulemused

Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; pealevisked, söödud, põrgatamine

Võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu;

Mängib kaht

õpitud sportmängu reeglite järgi.Kergejõustik

Jooks.

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped.Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe, flopptehnika)

Visked.

Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivisehoojooksult.

Õpitulemused

Õpilane sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas, flopptehnikas kõrgushüppe; sooritab hoojooksult palliviske; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb jõukohase tempoga 2km.

Suusatamine.

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusammtõusuviis.

Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval)

Õpitulemused

Õpilane suusatab paaristõukelise ühe-ja kahesammulise sõiduviisiga;•suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; läbib järjest suusatades 3 km distantsti.

6. Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.

Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

Õpitulemused

Õpilane läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget liikumistempot ja teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

Tantsuline liikumine

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil.

Valsisammu täiustamine. Labajalavalss.

Seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud.

Õpitulemused

Õpilane

tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi; õpitud seltskonnatantse

Ujumine

Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, puhkeasend

Õpitulemused

Õpilane teab erinevaid ujumisviiside tehnikaid; suudab läbida 200 m vahetades ujumisviise; sukelduda 10m, puhahata puhkeasendis

Hindamise kirjeldus: Õpilase tegevus tundides-aktiivsus, püüdlikkus. Õpitud spordialade tehnika. Õpilase füüsiliste võimete areng. Osavõtt kooli ja maakondlikest võistlustest.

.hindevormid (aktiivsus, koostööoskus, õpilase arengu arvestamine hindamisel, spordivõistlustel osalemine, tunniväline kehaline aktiivsus jms). Kohustuslikud asjad, mida hinnatakse jne. Järeletegemise võimalused.

Kokkuvõtva hinde kujunemine: Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnetest.

Muud nõuded ja märkused: Vabastatud õpilane viibib tunni juures. Lühiajaliselt (1-2 nädalat) kehalisest kasvatuses lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust (vahetunnis) oma kehalise kasvatuses õpetajale. Kehalisest kasvatuses vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud.