

**Vinni – Pajusti Gümnaasium**

**Kehalise kasvatuse ainekaart**  
**7.- 9. klass (poisid)**

Tiit Transtok

Vinni 2022



## 1. Õpetamise eesmärgid

Kehalise kasvatusena 7. - 9. klassis taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

## 2. Õppetegevus ja läbivad teemad

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest		
Õppesisu	Õpitulemused (valdkonnapädevused)	Üldpädevused
Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.	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	V; Õ; So; Em, M
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste	liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes	V; Õ: So

kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.		
<p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.</p> <p>Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>	<p>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;</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat</p>	<b>V; Õ; Em; Ev</b>
<b>2. Võimlemine</b>		
<p>Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>	<p>sooritab üldarendavaid võimlemisharjutusi ning rühi arengut toetavaid harjutusi</p>	<b>V; Õ; Em</b>
<p>Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega, küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tiral ette.</p>	<p>sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel</p>	<b>Em; Õ</b>
<p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</p>	<b>Em; Õ</b>
<b>3. Kergejõustik</b>		

Sprindi eelsoojendusharjutused.	sooritab eelsoojendusharjutusi	<b>E m ; Õ</b>
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.	sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe	<b>E m ; Õ</b>
Pallivise hoojooksult, kuulitõuge	sooritab hoojooksult palliviske, teab kuulitõuke reegleid ja ohutusnõudeid	
<b>4. Sportmängud</b>		
<b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumisel. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.	sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis, mängib korvpalli reeglite järgi	<b>V ; So ; E m ; E v</b>
<b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.	mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; mängib jalgpalli reeglite järgi.	<b>V ; So ; E m ; E v</b>
<b>5. Suusatamine</b>		
Laskumine madalasendis. Libisamm - tõusuviis.	suudab laskuda ja tõusta omandatud viisidel	<b>Õ</b>
Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.	suusatab erinevaid tehnikaid kasutades	<b>Õ</b>
Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.	suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga	<b>Õ</b>

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	läbib järjest suusatades 5 km	Õ
<b>6. Orienteerumine</b>		
Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.	oskab määrata suunda kompassiga	Õ
Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.	oskab lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul	V; Em; M
Discgolfi mängu õpetus, raja läbimine.	teab reegleid raja läbimiseks.	
<b>7. Ujumine</b>		
Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades, hügieeninõuded ujumisel.	teab ja järgib ohutus- ja hügieeninõudeid basseinis	Õ
Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	õpilane ujub kahes erinevas stiilis 100 meetrit	Õ; Em

### 3. Õppesisu ja üldpädevused

#### Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse (V)** kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Õpipädevuse (Õ)** arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

**Sotsiaalne pädevus (So)** tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

**Enesemääratluspädevus (Em)** on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Ettevõtlikkuspädevust (Ev)** kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmäärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

**Suhtluspädevus (M)** on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

#### **4. Õpitulemused (st ainealased ja valdkonnapädevused).**

7. - 9. klassi lõpetanu:

1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;

2) omandab ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.