

## **AINEKAART**

**Ainevaldkond:** kehaline kasvatus

**Õppeaine:** kehaline kasvatus

**Klass:** 8. 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 ujumislit, 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:** Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

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.

Teadmisedolümpiamängudest (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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/ sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi-ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### **Võimlemine**

Kõnni-, jooksu ja –hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360 kraadise pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline). 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; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks Akrobaatika, poomi ja rööbaspuu harjutuste kombinatsioonid. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine. Harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine Õpilane sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni, sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; poomil, rööbaspuul, sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemisvahendiga

### **Kergejõustik**

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopptehnika Heited, tõuked.

Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

### **Õpitulemused**

Õpilane sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas kõrgushüppe; sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb võimetekohaselt 3 km (T).

### **Sportmängud**

Korvpall.

Individuaalse pallikäsitsustehnika elementide täiustamine. Individuaalse kaitsetegevuse täiustamine. Kahe mängija koostöö (“sööda ja lõika”). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall.

Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ülaltsööt, altsööt, kolme puute õpetamine.

Võrkpall lihtsustatud reeglitega.

Korvpall: õpilane sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.

Võrkpall: õpilane sooritab ülalt pallingu, ja vastuvõtu.

Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

### **Suusatamine**

Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvii. Üleminek sõiduviielt tõusuviiile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel teatesuusatamine.

### **Õpitulemused**

Õpilane suusatab paaristõukelise ühe-ja kahesammulise sõiduviiisiga; suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti; läbib järjest suusatades 3 km (T) .

### **6. Orienteerumine**

Kaardi lugemine Sobivaime teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga

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

Tantsuline liikumine. Seltskonnatantsud. Samba, valss.

### **Õpitulemused**

Õpilane tantsib, osaleb õpitud seltskonnatantsudes

Ujumine

Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, puhkamine puhkeasendis

### **Õpitulemused**

Õpilane teab erinevaid ujumisviiside tehnikaid; teab ujumisviiside võistlusmäärusi; suudab läbida 200 m vahetades ujumisviise; sukelduda 10m, puhata puhkeasendis 2-3 min.

**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.