

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

põhikooli 7.klassile /tüdrukud /

1. Õpieesmärgid

7. klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõjutervisele ja töövõimele;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatustundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enese-kontrolli teste);
- liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes;
- kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega.

2. Õppeseisu – 70 tundi

2.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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.

2.2. Võimlemine / 12 tundi /

Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuse valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsooendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine. Harjutused rõnga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil.Erinevad sammukombitatsioonid; sammuga ette pööre 180.

Toenghüpe.Harkhüpe.

Aeroobika.Aeroobika põhisammud.Aeroobika tervisespordialana.

2.3.Kergejõustik / 26 tundi /

Sprindi eelsoojendusharjutused. Kiirjooks stardikäsklustega. Ringteatejooks.

Kestvusjooks 9 min

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused.Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Pallivise hoojooksult.

2.4.Sportmängud / 16 tundi /

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

Võrkpall.Sööduharjutused paarides.Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.

2.5. Suusatamine / 8 tundi /

Laskumine madalalendis.

Läbisamm-tõusuviis.Sahkpööre.

Paaristõukeline ühe- ja kahusammuline sõiduviis.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

2.6.Orienteerumine /2 tundi /

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.

2.7.Tantsuline liikumine/2 tundi /

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad,põhisammud ja kombinatsioonid. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur.

3. Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- a. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- b. liigub/spordib regleid ja võistlusmäärusi järgides , kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- c. leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid ;
- d. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, käib spordi- ja tantauüritustel ning jälgib seal toimuvat ;
- e. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- f. sooritab õpitud toenghüpe (harkhüpe);
- g. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe ;
- h. sooritab hoojooksult palliviske;
- i. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- j. suudab joosta järjest 9 minutit;
- k. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- l. sooritab läbimurded paigalt ja petted korvpallis;
- m. sooritab ülalt pallingu ja nende vastuvõttu võrkpallis;
- n. suusatab paaris- ja rühmatantsu kahe sammulise sõiduviiisiga;
- o. läbib järjest suusatades 3 km distantsti;
- p. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti.
- q. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest;
- r. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.

- Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.
- Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.
- Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
- Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-sportiteemalise ettekande.
- Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.
- Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatusetundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.
- Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatusetundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatusetunde õpetaja antud ülesannete täitmine jms).
- Ainekava kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist.
- Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms.
- Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatusetunde ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Õppeaasta jooksul rakendatakse viiepallisüsteemi.

Kasutatakse:

- Kujundav hindamine
- Jooksvat hindamist; peab olema vähemalt 3 jooksvat hinnet.
- Kokkuvõtvat hindamist (veerandihinne, aastahinne)

Tulemuslikkuse kriteeriumid iseloomustavad määral omanikutunde materjal:

1. teadmised

2. mootori võimete ja oskuste.

1. Teadmised.

Hinnates teadmisi teemal "Kehakultuuri" sellised parameetrid: sügavus, terviklikkuse, kehtivuse, õpilastele kättesaadavad selles vanuserühmas. Et kontrollida teadmisi, kasutage järgmisi meetodeid: vaatlus, kontroll vestlus (kutsumata alla), katsetamine.

Hinnatud 5

Sest vastus, kus õpilane näitab sügavat arusaamist, milline on materjal, kirjeldab oma loogiline ja põhjendatud.

Hinnatud 4

Samal vastust, kui see sisaldab mõningaid vastuolusid ja väiksemaid vigu.

Hinnatud 3

Sest vastus, mis ei ole loogiline järjestus on lünki teadmistes materjali, puudub nõuetekohane põhjendus.

Hinnatud 2

Sest arusaamatusi ja teadmatus programmi materjal.

2. Motoorseid oskusi

Hindamiseks motoorseid oskusi, järgmisi meetodeid: vaatlus, kõne ei näita, harjutusi ja kombineeritud meetod.

Hinnatud 5

1. Liikumine või selle mõned osad on õiged, kooskõlas kõigi nõuetega eksimatult lihtne, vaba, selge, enesekindel, koos suurepärase poos, õige rütmi, õpilane mõistab sisuliselt liikumist, selle eesmärk, saan aru liikumine, selgitama, näidata, kuidas seda tehakse mittestandardised tingimused, saab avastada ja parandada vigu, mida teised õpilased.

Hinnatud 4

2. Kui õpilaste tulemusi on ka tõhus, nagu eelmise puhul, kuid ei teinud rohkem kui kaks väiksemaid vigu.

Hinnatud 3

3. Mootori tegevus põhimõtteliselt on õige, kuid dopuskenaodna töötlemata või paar väikest viga, mis viib piiratud liikumine, usalduse puudumine. Õpilane ei saa sooritada liikumine mittestandardised ja keeruline, võrreldes õppetund keskkond.

Hinnatud 2

4. Liikumine või selle üksikuid elemente on korralikult jooksul riiki lubatud üks või kaks palju eksimusi.

Rakendamine hindamine motoorseid oskusi, õpetajate rakendada hindamise süsteem, vaid ka stimuleerida ja harida ülesandeid, arvestades kiirust (dünaamilise teket motoorsed oskused teatud aja) ja individuaalsete omadustega õpilased (keha tüüpe, psühholoogilised ja füsioloogilised omadused).

Kui võtta arvesse õpilase füüsilist vormi, on piisavaks tõendiks, arendada eelisjärjekorras füüsilised omadused jaoks välja töötada konkreetseid motoorseid oskusi. Õpetaja töö tulemuslikkuse parandamiseks kehakultuuri peaks esindama raskusi igale õpilasele, kuid tegelikult teostatav. Positiivsed muutused nii süstemaatilised uuringud on aluseks õpetaja hindamissüsteemi.

5. Õppekirjandus

R.jalak, P.Lusmägi. Liikumise ja spordi ABC. A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

B.Kos, Gümnaastik 1200 Übungen 1971

U.S ahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioon 1986

A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993

G.Carr Kergejõustiku alused. 1993

E.Isop Liikumismängud 1974

E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987

M.Zapletal 1000 mängu 1984

S.Stonkus Mängime korvpalli 1982

A.Laos Korvpalliõpik 2001

E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005

E.Liik Võrkpalliõpik 2003

V.Pantsenko Tervise ABC 2005

6.Õppevahendid.

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngad.
- Topispallid
- Teatepulgad
- Võimlemispingad