

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

põhikooli 9.klassile /poisid /

1.Õpieesmärgid

9. klassis kehalise kasvatus õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõjutervisele ja töövõimele, ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatusetundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enese-kontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks;
- liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; järgib sportides/liikudes ja võistlusmäärusi;
- kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ning oma muljeid nendest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus 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; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

2.Õppesisu-70 t.

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 /

Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Rühi arengut toetavad harjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega (võimlemiskepp, hantlid); harjutused muusika saatel.

Rühivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Riistvõimlemine. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused, harjutamise metoodika.

Akrobaatika. Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas. Harjutuskombinatsioonid rööbaspuudel. Harjutuskombinatsioonid kangil (õpitud elementide kordamine).

Kaaslase abistamine ja julgustamine.

Ronimine köiel.

Võimlemise võistlusmääruste (harjutuste hindamine) tutvustamine.

Toenghüpe.

2.3. Kergejõustik / 24 tundi /

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

2.4. Sportmängud / 22 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 ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall.

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

2.5. Suusatamine / 8 tundi /

Laskumine madalalendis.

Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sxiiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate tõiustamine ja kinnistamine.

2.6. Orienteerumine / 2 tundi /

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.

2.7. Tantsuline liikumine/2 tundi /.

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

3. Õpitulemused

9. klassi õpilane:

- kasutab võimlemise oskussõnavara, tunneb rivi harjutuste käsklusi
- teab rühvigadest põhjustatud tervisehäireid
- teab abistamis- ja julgestamisvõtteid, järgib ohutusnõudeid
- koostab ja sooritab 10—12 harjutusest koosnevat hommikvõimlemiskompleksi
- oskab iseseisvalt treenida jõudu, painduvust ja vastupidavust
- täidab kontrollharjutusi erinevatel võimlemisriistadel ja tütarlapsel vahendiga iluvõimlemises
- oskab kaasõpilast harjutuste sooritamisel abistada ja julgestada
- täidab õpitud kergejõustikualaste oskussõnadega antud korraldusi
- teab olümpiamängude programmi kuuluvaid kergejõustikualasid
- järgib ohutusnõudeid rühmas harjutades ja jooksurajal liikudes
- teab õpitud kergejõustikualade reeglistikku
- lõpetab kiirjooksu kiiruse sujuva vähendamisega
- valib distantsile vastavalt sobiva liikumiskiiruse
- sooritab 6-8 harjutusest koosneva soojendusvõimlemise
- sooritab ringteatejooksu teatevahetuse
- sooritab hoojooksult kõrgushüppe
- sooritab täishoolt kaugushüppe
- oskab tegutseda võistlustel abikohtunikuna
- teab sportmängudele omaseid oskussõnu
- omab teadmisi sportmängudest olümpiamängude programmis
- mõistab õpitud sportmängude mängureegleid
- teab meeskonnatöö põhimõtteid

- teab esmaabivõtteid ja oskab anda elementaarset abi nihestuse, põrutuse, kriimustuse jms korral
- oskab sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente
- oskab mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb eri tantsustiilide üle;
- 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, liikumissporditeemalise ettekande.
- Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.
- Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuses tundides, 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 kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuses 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 kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Õppeaasta jooksul rakendatakse viiepallisüsteemi.

Kasutakse:

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

Hinnatud 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 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

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

B.Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971

U.Sahva 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

Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid(videod) 2003

6.Õppevahendid.

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngad.

- Topispallid
- Teatepulgad
- Võimlemispingad