

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

põhikooli 9.klassile /tüdrukud /

1. Õpieesmärgid

9. klassis kehalise kasvatusõpetamisega taotletakse, et õpilane:

- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatusetundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste);
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatusetundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega.
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade tehnika
- oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel

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 üldarenendavad 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, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega. Kangil tireltõus jõuga.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil. Erinevad sammukombitatsioonid; sammuga ette pööre 180, erinevad mahahüpped, jala hooga taha pööre 180

Toenghüpe. Harkhüpe ja kagarhüpe

Aeroobika .Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

2.3.Kergejõustik / 30 tundi /.

Sprindi eelsoojendusharjutused. Kiirjooks stardikäsklustega

Kestvusjooks 9 min

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge hoojooksult

2.4.Sportmängud / 16 tundi /.

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

Võrkpall. Sööduharjutused paarides. Altpalling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi

2.5. Suusatamine / 8 tundi /.

Tõusu-ja laskumisviiside.

Läbisamm-tõusuviis. Sahkpööre.

Paaristõukeline kahusammuline sõiduviis.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

2.6.Orienteerumine /2 tundi /.

Sobivaima teevariandi ja valik

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.

Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine

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

Põhikooli lõpetaja:

- 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 täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe ;
- g. sooritab hoojooksult palliviske ja kuulitõuke;
- h. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- i. suudab joosta järjest 9 minutit;
- j. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- k. sooritab ülalt pallingu ja nende vastuvõttu võrkpallis;
- l. suusatab paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- m. läbib järjest suusatades 3 km distantsti;
- n. oskab määrata suunda kompassiga,lugeda kaarti.
- o. mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi
- p. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- q. arutleb eri tantsustiilide üle;
- 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.

- Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.
- Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
- Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, 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:

- i. jooksvat hindamist; peab olema vähemalt 3 jooksvat hinnet.
- ii. 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, saab 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
U.S ahva Võimlemisharjutuste tehnika jaõpetamise metoodika. 1973
A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
E.Isop Liikumismängud 1974
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