

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

Põhikooli 8.klassile /poisid /

1. Õppetöö eesmärgid

- On terve ja hea rühiga
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.
- Soodustab normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisuskust ja koostööharjumusi.
- Arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.
- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist..
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslast.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.

2. Õppesisu – 70 tundi

2.1 VÕIMLEMINE. /12tundi/

- **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 lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks;jõuharjutused selja-,kõhu-,tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele;venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Rakendus- Riistvõimlemine.** Küünarvastoenust hoogtõus taha,käärhõõr.

AKROBAATIKA.

- **Tasakaaluharjutused.** Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.
- **Toenghüpe.**Kägarhüpe.

2.2 KERGEJÕUSTIK. /26 tundi/

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Pallivise hoojooksult.

2.3. SPORTMÄNGUD /20 tundi/

Korvpall.

Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile.

Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall.

Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides.

Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall.

Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

2.4. SUUSATAMINE /8 tundi/

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusamm pööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristökeline ühesammuline sõiduviis.

Vahelduvtökeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel

laskumisel. Paaristökeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

2.5 ORIENTEERUMINE. /2 tundi/

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi

tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

2.6. Tantsuline liikumine /2 tundi /.

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

3. Õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid,
- Oskab startida madallähtest,

- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgendada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida korvpalli ja võrkpalli.
- Oskab kasutada enesekontrolli võtteid
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsest;
- 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, liikumis- sporditeemalise ettekande.
- Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õige kirjavead, 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

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 mittestandardseid 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 dopusचनाodna töötlemata või paar väikest viga, mis viib piiratud liikumine, usalduse puudumine. Õpilane ei saa sooritada liikumine mittestandardseid 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 mootorseid oskusi, õpetajate rakendada hindamise süsteem, vaid ka stimuleerida ja harida ülesandeid, arvestades kiirust (dünaamilise teket mootorsed 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 mootorseid 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 kombinatsioonid 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