Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse ainekava

9. klass

70 tundi, 2 tundi nädalas

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid põhikooli kehalises kasvatuses

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

1) soovib olla terve ja rühikas;

2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;

4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;

5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;

6) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;

7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;

8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õpitulemused

9. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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.

Kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.

Oskab iseseisvalt treenida:

analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumis- harrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisvii si, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.

Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.

Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni. Oskab iseseisvalt valida õiget soojendusharjutusi vastavalt tunniteemale. Arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.

Kergejõustik

Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Määrustepärane ringteatejooks. Suudab joosta järjest 12 minutit.

Sooritab täishoolt kaugushüppe paku tabamisega. Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske.Sooritab hooga kuulitõuke.

Sportmängud

Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. Sooritab harjutusi söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Mängib erinevatel positsioonidel ning mõistab nende ülesandeid. Mäng reeglite järgi.

Taliala

Suusatamine. Laskub madalasendis. Sooritab pöördeid liikumiselt. Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.

Suusatab õpitud sõiduviise. Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. Suusatab õpitud sõiduviise. Suusatab kepitõuketa uisusamm- sõiduviisiga tempovarianti. Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Orienteerumine

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

Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest. Tantsib põhisamme. Arutleb erinevate tantsustiilide üle. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

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.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiili de tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängude st) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Võimlemine

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

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

Taliala

Suusatamine. Laskumine madalasendis. Libisamm- tõusuviis. Sahk-, uisusamm, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. 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.

Tantsuline liikumine

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

Õppematerjal:

1.Carr,C. (2000) Kergejõustiku alused

2. Delavier,Fr.(2000). Jõu,ilu ja tervise anatoomia

3. Kalam,A; Viru,V.(1973). Kehaliste võimete testid .

4. Kõrge,P; Pärnat,J;Viru,A.(1975) Sport füsioloogi vaatevinklist.

5. Haljand, P; Tamp,T.(2007) Täiuslik ujumine .

6. Laos,A.(2001) Korvpalli õpik.

7. Liik,E.(2003 Võrkpalli õpik.

8. Leppänen,M; Pehkonen,S.(2010) Venitusharjutused .

9. Jalak, P; Lusmägi,P. (2010) Liikumise ja spordi ABC

10. Harvey,G,; Dungworth,R.; Miller,J.; Gifford,C. (1999) Jalgpalliõpik .

11.Gross,H. (2003). Õpime suusatama

12. Jalak,R; Weineck ,J.(2008). Kehalised võimed ja organism

13. Liik,E.(2005) Pallikool võrkpallimängud

14. Loko,L(2004). Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika

15. H.Rattus Algteadmisi massaazist 1996