

Ainekava – Kehaline Kasvatus

I EESMÄRK: õpilase individuaalseid võimeid ja tervislikku seisundit arvestav kehaline arendamine, tervete eluviiside ja liikumisharjumuste kujundamine elustiiliks.

II AJALINE MAHT:

<u>1.klass</u>	70 tundi	2 tundi nädalas
<u>2.klass</u>	105 tundi	3 tundi nädalas
<u>3.klass</u>	105 tundi	3 tundi nädalas
<u>4.klass</u>	105 tundi	3 tundi nädalas
<u>5.klass</u>	105 tundi	3 tundi nädalas
<u>6.klass</u>	70 tundi	2 tundi nädalas
<u>7.klass</u>	70 tundi	2 tundi nädalas
<u>8.klass</u>	70 tundi	2 tundi nädalas
<u>9.klass</u>	70 tundi	2 tundi nädalas

III EELDATAV ÕPILASKONTINGENT: põhiliselt Pühalepa vallas elavad lapsed;

IV TUGIAINED: kehalise kasvatus õpetamine on seotud järgmiste ainetega: füüsika, bioloogia, keemia, terviseõpetus, ajalugu, muusikaõpetus

V AINETEVAHELISED SEOSSED:

- 1) Füüsika – spordialade tehnika õpetamisel (raskusjõus, kiirendus, pöörlemiskiirus, tsentrifugaaljõud, kangide töö põimõte jne.)
- 2) Bioloogia ja inimeseõpetus – organismi varustamine energiaga, alkoholi füsioloogiline toime, hügieen, anatoomia.
- 3) Keemia – keemilised protsessid lihastes kehalisel koormusel, toitained, taastumine, ainevahetus.
- 4) Ajalugu – maailma ja Eesti spordiajalugu
- 5) Matemaatika – statistika, ümardamine, keskmiste arvutamine.
- 6) Muusikaõpetus - rütmitunne

VI ÕPPEVAHENDID: koolil olemasolevad tingimused lubavad tegeleda alljärgnevate aladega:

- 1) staadion – kergejõustik (jooksud, kaugus- ja kolmik hüpe, oda, kuul, ketas, pall, tõkkejooks)
- 2) välisväljakud – korvpall, võrkpall, rahvastepall, pesapall, jalgpall, ragbi
- 3) jõusaal – üldkehaline arendamine (ÜKE)
- 4) võimla – korvpall, võrkpall, rahvastepall, saalihoki, akrobaatika, sulgpall, tennis, lauatenis, võimlemiskang, “kits”, kõrgushüpe, enesekaitse
- 5) metsarada – 1000m ring
- 6) Käina valla ujula - ujumine
- 7) kirjandus: J.Unger “Sportimisel on reeglid” “Koolibri” 1997

VII TÖÖVÕTTED: jutustus, loeng, vestlus, demonstreerimine, probleemide püstitamine ja lahendamine, praktiline harjutamine, treenimine, tehnika õppimine, omandatu ettenäitamine ja rakendamine, võistlemine.

VIII HINDAMINE:

Hindamise objektid valib õpetaja. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamisepõhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks enne veerandi või poolaasta algust. **Hinnatavate ülesannete täitmine on kõigile õpilastele kohustuslik**

1) Hindamise kriteeriumid tähtsuse järjekorras:

- 1) aktiivsus ja püüdlikkus
- 2) kehaliste võimete areng
- 3) tunniväline sporditegevus
- 4) bioloogiline vanus ja individuaalsus
- 5) põhivara omandamine
- 6) teoreetilised teadmised ja nende kasutamisoskus
- 7) kontrollnormatiivid

2) Hindamine toimub vastavalt kehalise kasvatuse hindamisjuhendile.

IX KODUKORD:

Märge „R“ tehakse päevikusse, kui õpilasel pole tunniks vajalikke riideid, ujumistunniks ka pesemisvahendeid. Ühel õppeperioodil kolm märget „R“ kogunud õpilasele võib õpetaja protsessihindeks märkida „2“.

Koolist puudunud õpilane täidab hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal 10. päeva jooksul. **Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks täitmata, loetakse antud ülesande hinne vastavaks hindele “nõrk”, s.t. et õpilane pole omandanud vastavaid teadmisi ja oskusi.**

Vabastatud õpilane on kohustatud vabastustõendi esitama enne tunni algust. 1.-7. klassi õpilase puhul vabastab lapsevanema ühekordne tõend kõige enam kahest järjestikusest tunnist. 8.-9. klassi õpilane esitab kooli meditsiiniõe või arsti tõendi.

Õpilasel, kes on tervislikel põhjustel kehalise kasvatuse tunnist vabastatud ja ei saa osaleda praktilistes tegevustes, ei ole õigust tunnist puududa. Vabastatud õpilane abistab õpetajat tunni läbiviimisel või lahendab õpetaja poolt antud tunni teemat käsitlevat teoreetilist ülesannet.

Pikemaajalise vabastuse korral määrab õpetaja õpilasele individuaalse ülesande, mille õpilane lahendab/ koostab kodus (referaat, essee, uurimistöo)

X ÕPPEAINE SISU:

Klassid	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kokku	70	105	105	105	105	70	70	70	70
<i>kergejõustik</i>	20	25	25	25	25	16	16	14	14
<i>Sportmängud</i>	30	40	40	40	40	34	34	28	28
<i>Võimlemine, jõusaal, ÜKE</i>	19	29	29	29	29	18	18	20	20
<i>Enesekaitse</i>	-	-	-	-	-	-	-	6	6
<i>Ujumine</i>	-	10	10	10	10	-	-	-	-
<i>teooria</i>	1	1	1	1	1	2	2	2	2

1) Ülesanded 1.-4. klassis

- *Huvi äratamine spordi vastu*
- *Põhiliste ja tähtsate liigutusvilumuste omandamine*
- *Kehalise töövõime tõstmine*
- *Koordinatsiooni, kiiruse ja painduvuse arendamine*

2) Ülesanded 5.-6.klassis

- Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul
- Õpetada kehaliste karjutuste tehnikat
- Kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- Arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi oma tulemuste hindamise ja arengu jälgimise vastu
- Aidata kaasa õige rühi kujunemisele, tugevdades korrektset kehahoidu tagavaid lihaseid
- Toetada positiivsete iseloomuomaduste ja käitumismallide kujunemist

3) Ülesanded 7.-9. klassis

- Toetada kehaliste harjutustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja
- arengut, aidata noortel üle saada murdeeale iseloomulikest kriisidest
- kujundada motivatsioon ja huvi, andes teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks ning oma kehalise võimekuse, eelkõige üldise vastupidavuse ja jõu tõstmiseks.
- Soodustada normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist

- Tekitada õpilastes huvi ja laiendada silmaringi, tutvustades võimalikult palju spordialasid ja nende võistlusmäärusi, kohalikke ja rahvusvahelisi võistlusi ning tippportlasi.
- Propageerida ja süvendada tervele eluviisile iseloomulikke harjumusi
- Mõjutada kehakultuuri vahendite abil õpilase iseloomu kujunemist, nende eetilist ja sotsiaalset arengut.

4) Vajalikud teadmised 1.-4.klassis

- Mõistab liikumise ja kehalise kasvatuses positiivset mõju tervisele
- Mõistab tundides õpitud harjutuste oskussõnu ja käsklusi ning oskab vastavalt nendele tegutseda
- Teab ja järgib õpitud harjutuste ja spordialade ohutusnõudeid ja hügieeni nõudeid

5) Vajalikud teadmised 5.-9. klassis

- Kehakultuuri ja spordiga tegelemise mõjust organismile. Süstemaatilise harjutamise tähtsus. Treening ja treenitus. Koormuste tõstmise vajadus. Harjutamise planeerimine ja arvestus. Võistlused. Harjutamise tõhususe sõltumine elurežiimist.
- Kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtted
- Hügieeninõuded erinevate spordialadega tegelemisel. Spordiriitus, spordijalatsid. Uni ja puhkus. Füüsiline ja vaimne koormus, nende suhe. Kehakaal ja tervis.
- Ohutusnõuded ja ohutustehnika
- Õpetavate spordialade võistlusmäärused
- Teadmised iseseisvaks sportimiseks. Harjutamismetoodika ja enesekontroll
- Kehakultuurialaseid teadmisi silmaringi laiendamiseks. Spordi mõiste ja olemus: rahvasport, tippport, invasport. Võistlussüsteemid. Olümpiamängud. Eesti spordikuulsused läbi aegade. Informatsioon suurematest rahvusvahelistest võistlustest ning Eesti, maakonna, kooli parimatest sportlastest.

1.klassi ainekava

Võimlemine:

Rivi- ja korraharjutused. Kõnni ja jooksuharjutused: päkk-, kandadel ja kägarkõnd. Hüplemisharjutused. Rippseis ja ripe; veered; kõnd võimlemispingil. Rütmika.

Kergejõustik:

Jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest. Sügavushüpped. takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksuga. Täpsusvisked pallidega. Pallivise.

Pallimängud:

Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Põrgatamisharjutused. Veeretamis- ja vadamisharjutused.

2.klassi ainekava

Võimlemine:

Rühi-, rivi- ja korraharjutused. Üldarendavad harjutused vahenditega (rõngas, kepp). Hüplemised. Hübits. Ripped, toengud, ronimised, trel ette, sirutushüpe. Päkikõnd joonel, pingil, poomil. Põõrded. Rütmiika.

Kergejõustik:

Jooks erinevatest lähteasenditest ja erinevates suundades. Süstikjooks. Maastikujooks. Kestvusjooks. Paigalt kaugus. Sammhüpped. Sögavushüpped. Kaugushüpe äratõuke kohast. Täpsusvise tennisballiga. Pallivise paigalt.

Pallimängud:

Pallikäsitlemisharjutused. Sportmänge ettevalmistavad harjutused. Liikumismängud. Rahvastepall. Jalgpall.

Ujumine:

Ujumise algõpetus

3.klassi ainekava.

Võimlemine:

Põõrded. Väljaasted, toengasendid. Hübitsad. Toenghüpe. Hoolaud. Ripped. Trel ette ja taha. Poom. Rütmiika.

Kergejõustik:

Madallähe. Kiirendusjooks. Pendelteatejooks. Süstikjooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe pakuta. Kõrgushüpe. Pallivise. Kuulitõuge.

Sportmängud:

Korvpall - põhiasend ja sealt erinevates suundades liikumine; põrgatamine, söõtmine, visketehnika. Liikuv korvpall.

Rahvastepall _ reegliid, mäng

Jalgpall – triblamine takistuste vahelt, pallilõõgid, reegliid ja mäng.

Saalihoki – reegliid ja mäng

Võrkpall – palli püüdmine, viskamine, lõõmine.

Ujumine:

Ujumise algõpetus

4.klassi ainekava

Võimlemine:

Põhivõimlemise harjutuste kombinatsioonid. Hübits. Tasakaaluharjutused. Toenghüpe. Ripped. Rütmiika.

Kergejõustik:

Põlve- ja sääretõstejooks. Start. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe ja kõrgushüpe. Pallivise. Kuulitõuge.

Sportmängud:

Korvpall: reegliid, söõt, põrgatamine, pealevise, kaitsemäng. Minikorvpall.

Rahvastepall – mäng

Jalgpall – söõtmine ja pealelõõk liikumiselt, reegliid ja mäng.

Võrkpall – ülaltsõõt, liikumine, serv. Reegliid ja minivõrkpall.

Saalihoki – reegliid ja mäng

Orienteerumine:

Kaart, mõõtkava, tingmärgid, kompass. Lihtsad rajad.

Ujumine:

Ujumise algõpetus

5. klassi ainekava.

Võimlemine:

akrobaatika – pöörded, trel ette ja taha, sild, turiseis, hüpped 180 ja 360, hüppetrel, muusika saatel liikumine.

Toenghüpe – hüpped vahendile ja maha

Kang – ripped, riplemine, jalgade tõstmine, rippes kätekõverdamine

Kergejõustik:

Jooks kitsas koridoris, suuna muutmine, takistuste ületamine, sprint, kaugushüppe tehnika (hoojooks, maandumine), ridahüpped, kõrgushüpe (üleastumishüpe, flopphüppe tutvustus), kolmikhüpe hoolt, pallivise märki, liikuv märklaud, palliviske tehnika (sammud), vastupidavusjooks 2,3 km.

Sportmängud:

Korvpall – liikumistehnika, pallihoie, põrgatamine liikumisel, takistustest möödumine, suunamuutmine, rinnalt sööt, pörkesööt, sööt ühe käega, visketehnika.

Rahvastepall – mäng

Jalgpall – löök siseküljega, löök välisküljega, otse, peaga

Võrkpall – ülalt ja alt sööt, serv, mäng.

Pesapall – reeglite tutvustus ja mäng

Saalihoki - mäng

Ragbi – reeglite tutvustus ja mäng

Ujumine:

ujumise tehnika

Orienteerumine.

Teooria:

hügieen, esmaabi, iseseisev harjutamine.

6. klassi ainekava:

Võimlemine:

Akrobaatika – pöörded, trel ette, taha, sild, tiritamm, kätelseis abiga, hüpped 180,360, hüppetrel, hommikuvõimlemise kava.

Toenghüpe – hark- ja kägarhüpe üle kitse

Kang – ripped, riplemine, jalgade tõstmine, rippes kätekõverdamine.

Kergejõustik:

Lähted, kiirendusjooks, süstikjooks, põlve-, jala-, sääretõste-, ristsammujooks, jooks kurvis, tõkkejooks, ringteatejooks, täpsusjooks, kaugushüpe (tõuke- ja hoojala kooskõlastatud liigutus äratõukel, käte töö, määrustepärane kaugushüpe), pallivise hoojooksul, kuulitõuke juureviivad harjutused, kuulitõuge paigalt, kõrgushüppe flopitehnika, Cooperi test, kolmikhüpe.

Sportmängud:

Korvpall: pöörded, liikumiselt vise, peatumine, kaitsemäng, mäng 1:1, 2:2, 2:1.

Võrkpall: ettevalmistavad mängud ja võistlused, asendid, peatumised, liikumisviisid, pallikäsitlus, ülaltsööt, altsööt.

Jalgpall – löögid, palli peatamine, suunamine, pallivedamine sise ja välisküljega, määrused.

Ragbi, saalihoki, pesapall – mäng

Orienteerumine.

Teooria:

hommikuvõimlemise kava, harjutuste mõju organismile, enesekontroll, esmaabi.

7. klassi ainekava

võimlemine:

akrobaatika – tarel ette, taha, turiseis, tiritamm, kätelseis, hooga tarel.

Toenghüpe – hark- ja kägarhüpe üle kitse

Kang – jalgade tõstmine, tireltõus abiga, rippes käte kõverdamine

Kergejõustik:

Erinevad lähteasendid, kiirendusjooks, teatejooks, tõkkejooks, teatepulga üleandmine, võistluseelne soojendus, võistlusmäärused, kaugushüpe, kolmikhüpe, kuulitõuge, kettaheide, distantsijooks 3 km

Sportmängud:

Korvpall – põrgatamine suuna, kiiruse, ja rütmi muutusega, petteliigutused, söötmike ja püüdmine vastuliikumisel, hüppevise, pallita mängija taktika.

Võrkpall – ülalt ja alt sööt, kombineerimine, ülaltsööt selja taha, pallingud alt, ülalt

Jalgpall – palli suunamine õhust, liikuva palli kaasavõtmine, võistlusmäärused

Ragbi, pesapall, saalihoki, sulgpall – mäng

Orienteerumine.

Teooria:

bioloogiline vanus, murdeiga, treeningprotsessi olemus, elustamise ABC

8. klassi ainekava

Võimlemine:

Akrobaatika - tarel ette, taha, hüppetarel, tiritamm, kätelseis.

Toenghüpe – hark- ja kägarhüpe üle kitse

Kang – jalgade tõstmine, tireltõus, rippes kätekõverdamine

Kergejõustik:

Sprint, kaugus, kõrgus, kolmik, kuul, ketas, oda, tõkkejooks, kesk- ja pikamaa jooksud, võistlusmäärused, tegutsemine kohtunikena, kehvusjooks 4 km

Sportmängud:

Korvpall – kahe mängija koostöö, kaitsemäng, lauavõitlus, läbimurded paigalt ja hoopealt, hüppevise, kattermäng, 3:1, 3:2 olukorrad, tänavakorvpalli reeglid

Võrkpall – pallingud, söödud, pallingu vastuvõtt, tegevuse valik, sööt üle võrgu, rannavõrkpalli reeglid.

Jalgpall – palli vedamine takistuste vahelt, petted, kiiruse ja suuna muutmine, audi vise, väravavahi mängutehnika ja taktika

Ragbi, pesapall, saalihoki, sulgpall, lauatennid, tennis – mäng

Orienteerumine.

Teooria:

tervislikud eluviisid, taastumine, jõusaali treeningkava, esmaabi

9. klassi ainekava

Võimlemine:

Akrobaatika – hüppetarel hoojooksult, kätelseisust tarel ette, tiritamm, kolmiktarel, ratas

Toenghüpe – hark – ja kägarhüpe üle kitse, kägar- ja külghüpe üle hobuse

Kang – tireltõus, rippes kätekõverdamine

Kergejõustik:

Määrustepärane alade sooritus, mitmevõistlus, kõikide läbivõetud alade tehnika täiustamine, takistusjooks, vastupidavusjooks 5 km

Sportmängud:

Korvpall – individuaalne pallitehnika, ründe- ja kaitsemäng, erinevad mänguolukorrad, kohtuniku tegevus, sekretäri tegevus, võistlusmäärused.

Võrkpall – ründe- ja kaitsemängu taktika, ründesööt, rünnak, surumine, sulustamine, võistlusmäärused.

Jalgpall – mängutaktika, tehnika täiustamine

Ragbi, pesapall, saalihoki, sulgpall, lauatennis, tennis – mäng

Orienteerumine.

Teooria:

toitumine, esmaabi, suvine treeningkava, Eesti sportlased läbi aegade, olümpiamängud.