

Kehaline Kasvatus
Ainekava

6. kl. 2 h nädalas
õpetaja: Siiri Sülla

I trimester

Kergejõustik Lähted, kiirendusjooks, süstikjooks, põlve- jala-, sääretõste ja ristsammujooks.
Jooks kurvis, tõkkejooks, ringteatejooks, täpsusjooks.
Kaugushüpe- tõuke ja hoojala kooskõlastatud liigutus äratõukel, käte töö, määrustepärane kaugushüpe.
Pallivise hoojooksult.
Kuulitõuke juurdeviivad harjutused, kuulitõuge paigalt.
Kõrgushüppe flopitehnika.
Kolmikhüpe
Maastikujooks

Võimlemine

Akrobaatika- Pöörded, trel ette ja taha, sild, tiritamm, kätelseis abiga
Hüpped 180,360, hüppetrel.
Hommikuvõimlemise kava
Toenghüpe- hark- ja kägarhüpe üle kitse.
Poom

II trimester

Sisekergejõustik Sprint
Hoota kaugushüpe
Hoota kolmikhüpe
Kuulitõuge
Kõrgushüpe
Tõkkejooks
Jõusaal

Sportmängud

Korvpall-pöörded liikumiselt, vise, peatumine.
Kaitsemäng, mäng 1:1, 2:2, 2:1
Võrkpall-ettevalmistavad harjutused mänguks ja võistlused.
Asendid peatumised, liikumisviisid, pallikäsitus, ülalt- ja altsööt.
Saalihoki- reeglid ja mäng

III trimester

Kergejõustik-60 m jooks
Pallivise
Kuulitõuge
Kaugushüpe
Gooperi test
Maastikujooks

Liikumismängud

Jalgpall-löögid, palli peatamine, suunamine, palli vedamine jala sise ja välisküljega.
Määrused.
Ragby

Pesapall-mäng
Rannavolle

Orienteerumine-kaardi tundmine ja jooks

Teooria-Harjutuste mõju organismile, enesekontroll, esmaabi.

,

Ainekava 7. kl.

õpetaja: Siiri Sülla

I trimester

Kergejõustik- erinevad lähteasendid, kiirendusjooksud, teatejooksud, tõkkejooksud.

Teatepulga üleandmine, võistluseelne soojendus, võistlusmäärused.

Kaugushüpe, kolmikhüpe, kuulitõuge, kettaheide.

Distsantsijooks 3 km

Võimlemine

Akrobaatika- tiral ette ja taha, turiseis, tiritamm, kätelseis, hooga tiral.

Toenghüpe- hark- ja kägarhüpeüäe kitse.

Kang-jalgade tõstmine, tireltõus abiga,rippes käte kõverdamine.

Poom

II trimester

Sisekergejõustik- Sprint

Hoota kolmikhüpe

Hoota kaugushüpe

Kuulitõuge

Tõkkejooks

Jõusaal

Sportmängud

Korvpall-põrgatamine suuna, rütmi ja kiiruse muutmisega.

Petteliigutused, söötmine ja püüdmine vastuliikumisel.

Hüppevise, pallita mängija taktika.

Võrkpall-ülalt ja altsööt, kombineerimine, ülaltsööt selja taha.

Pallingud alt ja ülalt.

Saalihoki- võistlusmäärustega tutvumine, mäng.

Sulgpall-mäng

III trimester

Kergejõustik-60 m jooks

kaugushüpe

kuulitõuge

kettaheide

maastikujooks

Liikumismängud

Jalgpall-palli suunamine õhust liikuma, palli kaasavõtmine.

Võistlusmäärused

Ragby

Pesapall

Rannavolle

Orienteerumine- kaardi tundmine ja jook.

Teooria- bioloogiline vanus, murdeiga, treeningprotsessi olemus.

Elustamise ABC

Ainekava 8. kl.

õpetaja: Siiri Sülla

I trimester

Kergejõustik-Sprint, kaugushüpe, kuulitõuge kettaheide, odavise.

Kestvusjooks 4 km

Võistlusmäärused, tegutsemine kohtunikuna

Võimlemine

Akrobaatika-tirel ette ja taha, hüppetirel, kätelseis.

Toenghüpe- hark- ja kägarhüpe üle kitse.

Kang-jalgade tõstmine, tireltõus, rippes käte kõverdamine.

Poom

II trimester

Sisekergejõustik-sprint

kuulitõuge

hoola kaugushüpe

hoola kolmikhüpe

tõkkejooks

kõrgushüpe- flopitehnika

Jõusaal

Sportmängud

Korvpall-kahe mängija koostöö, kaitsemäng, lauavõitlus, läbimurded paigalt ja hoo pealt.

Hüppevise, kattermäng 3.1, 3.2 olukorras.

Tänavakorvpalli reeglid.

Võrkpall-pallingud, söödud, pallingu vastuvõtu tegevuse valik, sööt üle võrgu.

Rannavõrkpalli reeglid.

Saalihoki

Sulgpall.

Lauatennis

Tennis-mäng.

III trimester

Kergejõustik-60 m jook

kaugushüpe

kuulitõuge

kettaheide

odavise

maastikujooks

Liikumismängud

Jalgpall—palli vedamine takistuste vahelt, petted, kiiruse ja suuna muutmine.

Audi vise, väravavahi mängu tehnika ja taktika.

Ragby
Pesapall.
Rannavolle

Orienteerumine- kaardi tundmine ja jooks

Teooria-tervislikud eluviisid, taastumine, jõusaali treeningkava, esmaabi.

Ainekava 9. kl

Õpetaja: Siiri Sülla

I trimester

Kergejõustik- määrustepärane alade sooritus, mitmevõistlus.

Kõikide läbivõetud alade tehnika täiustamine.

Vastupidavusjooks 5 km.

Võimlemine

Akrobaatika-hüppetirel hoojooksult, kätelseisust trel ette.

Tiritamm, kolmiktrel, ratas.

Toenghüpe- hark ja kägarhüpe üle kitse ja hobuse.

Kang-tireltõus, rippes käte kõverdamine.

Poom.

II trimester

Sisekergejõustik- sprint

kuulitõuge

hoota kaugushüpe

hoota kolmikhüpe

tõkkejooks.

Jõusaal

Sportmängud

Korvpall-individaalne pallitehnika, ründe ja kaitsemäng.

Erinevad mänguolukorrad, kohtuniku ja sekretäri tegevus,

Võistlusmäärused.

Võrkpall-ründe- ja kaitsemängu taktika, ründesööt, rünnak, sulustamine.

Võistlusmäärused.

Saalihoki

Sulgpall.

Lauatennis

Tennis.

III trimester

Kergejõustik-kergejõustiku alade tehnika

maastikujooks

Liikumismängud

Jalgpall-mängu taktika ja tehnika täiustamine

Ragby

Pesapall.

Rannavolle

Orienteerumine-kaardi tundmine ja jooks

Teooria-toitumine, esmaabi, suvine treeningplaan.

Eesti sportlased läbi aegade olümpiamängudel.