

Kehaline kasvatus

Aine õpetamise eesmärgid

1. omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
2. on terve ja hea rühiga;
3. arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
4. omandab eluks vajalikud oskused ja teadmised tervislikust eluviisist;
5. arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
6. omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumused.

Ainealased pädevused

Õpilane on suuteline

1. täitma ohutusnõudeid ja hügieeninõudeid sportimisel;
2. kasutama lihtsamaid enesekontrolli võtteid;
3. õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu;
4. arendama oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihaskühmadele;
5. tegelema iseseisvalt õpitud spordialadega;
6. valida soojendusharjutusi, treenima, võistleva ja lõdvestuma;
7. abistama ja julgustama kaaslast harjutuste sooritamisel;
8. iseseisvalt võimlema, koostama üldarendavate harjutuste kombinatsioone;
9. sooritama rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
10. mängima võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ning teisi õpitud spordimänge lihtsustatud reeglite järgi;
11. läbima orienteerumise õpperada;
12. suusatama, kasutades sobivaid sõidu-, tõusu- ja laskumisviise, ning sooritama pöördeid;
13. hüppama kõrgust ja kaugust ning sooritama viskeid;
14. jooksmata erinevaid distantse;
15. jooksmata ühtlases tempos T: 2-3 km, P: 4-5 km. P: ronida 3 m kõiel, sooritama tirtõusu.

Õpitulemused

Õpilane:

1. teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
2. teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
3. teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
4. teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
5. oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihaskühmadele;
6. oskab tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
7. oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;
8. oskab iseseisvalt võimelda, koostada harjutuste kombinatsioone;

9. oskab sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põiharjutusi;
10. oskab mängida võistlusmäärustike kohaselt üht sportmängu ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi ja teab ausa mängu põhimõtteid;
11. suudab joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
12. oskab kasutada enesekontrollivõtteid;
13. oskab anda esmaabi;
14. suudab joosta ja ühtlases tempos T: 2 - 3 km, P: 4 - 5 km;
15. ujuda 50 m.

Õppesisu 7. - 9. klass

Teema	Eesmärgid	Õpitulemused	Integratsioon
1. Võimlemine	1, 2, 3, 4, 5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 12, 13	inimeseõpetus
2. Akrobaatika	3, 5, 6	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 13	füüsika, inimeseõpetus
3. Rütmika ja tants	1, 2, 3, 5, 6	1, 6	muusika
4. Kergejõustik	1, 2, 3, 4, 5, 6	1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 14	matemaatika, füüsika
5. Sportmängud	3, 5, 6	1, 2, 3, 4, 6, 10, 12, 13	matemaatika, füüsika, ajalugu
6. Ujumine	1, 3, 4	15	füüsika

Õpitulemused

Õpilane

1. teab kehaliste harjutustega tegemise põhimõtteid
2. teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja kaitsemise võtteid sportimisel
3. teab õpitud sportalade võistlusmäärustike ja ootusi
4. teab mängimängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest
5. oskab arendada oma kehalist võimend, valida erinevatesse harjutustesse sobivaid lihtsustatud reeglite
6. oskab tegelda iseseisvalt õpitud sportaladega, võidelda võistlustel ja võistlustel
7. oskab abistada ja julgendada harjutuste sooritamisel
8. oskab iseseisvalt võimelda, koostada harjutuste kombinatsioone