



AINEPASS

Õppeaine: **Kehaline kasvatus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **9.klass**

Trimester: III

Teemad:

1. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:
2. Põhivõimlemine:
 - a. Harjutused vahenditega ja vahendita
 - b. Harjutused muusika saatel
 - c. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused:
 - a. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks
 - b. Jõuharjutused selja-, kõhu- ja tuhara lihastele
 - c. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse saavutamiseks.
3. Rakendusharjutused:
 - a. Ronimine varbseinal
 - b. Üksteise kandmine
 - c. Rippumine kangil
4. Jooks:
 - a. Kiirjooksu tehnika.
 - b. Ringteatejooks.
 - c. Kestvusjooks.
 - d. Jooksud tulemusele
5. Hüpped:
 - a. Kaugushüpe.
 - b. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused.
 - c. Flopphüppe täishoolt
 - d. Hüpped tulemusele
6. Heited, tõuked:
 - a. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused.
 - b. Kuulitõuge hooga.
 - c. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused

- d. Odavise
- e. Visked ja tõuked tulemusele

7. Jalgpall:

- a. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.
- b. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine.
- c. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks.
- d. Tehnika täiustamine mängus.

8. Orienteerumine

- a. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.
- b. Sobivaima teevariandi valik.
- c. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardiga
- d. kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine

9. Pesapall

10. Saalihoki

11. Sulgpall

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi
3. teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul
4. oskab anda elementaarset esmaabi
5. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes
6. oskab iseseisvalt treenida
7. sooritab täishoold kaugushüppe ja flopptehnikas kõrgushüppes
8. sooritab hoojooksult palliviske
9. sooritab hoold kuulitõuke
10. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
11. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt
12. oskab lugeda kaarti ja maastikku
13. oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul
14. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
15. Suudab joosta järjest 12 minutit

Hindamine:

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Õppematerjal:

Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“ Õpetaja käsiraamat

Märkused:

Õpilasel on igaks tunniks kaasas kehalise kasvatus riided. Kehalise kasvatus tundidest vabastamise kord : Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks) .Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja. Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust. Tõend esitakse õpilaspäevikus , e-koolis või korrektsel paber kandjal. Vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatus õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid.