



9.klass

Kehaline kasvatus

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>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. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/ üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>2. Võimlemine</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>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, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes; oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p> <p>Õpilane:</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). Koostab aeroobikakava.(T)</p>



9.klass

Kehaline kasvatus

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.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis, tirelid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika(T). Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

3. Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused.

Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

4. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Korvpall.

Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.

Läbimurded paigalt ja liikumiselt.

Petted.

Algteadmised kaitsemängust.

Korvpalli võistlusmäärused.

Mäng reeglite järgi 3 : 3 ja 5 : 5 vastu.

Võrkpall.

Õpilane:

sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi jooksutest)

Õpilane sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;

Korvpallis sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt, oskab kasutada petteid ja erinevaid visketehnikaid vastavalt distantstile, kasutab erinevaid söödutehnikaid.
Mängib vastavalt võistlusmäärustele.



9.klass

Kehaline kasvatus

Sööduharjutused paarides ja kolmikutes.

Sööduharjutuste kombinatsioonid.

Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.

Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng.

Mängijate asetused 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 reeglite järgi.

5.Taliala

5.1.Suusatamine (võimalusel)

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.

Kepitõukega uisusamm.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

5.2.Mäesuusatamine (võimalusel)

Pidurdamine, pöörded, laskumine tagurpidi, ohutus mäel.

Võrkpallis sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu, oskab kasutada ülalt ja alt söötu.

Jalgpallis mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;

Õpilane:
suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
suusatab kepitõukega uisusamm-sõiduviisiga.

Läbib slaalomiraja.



9.klass

Kehaline kasvatus

6. Orienteerumine (võimalusel)

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.

Kaardi peenlugemine – väikeste objektidelugemine ja meeldejätmise.

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.

7. 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.

8. Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; hügieeninõuded ujumisel.

Rinnuli-, seliliujumine ja krooliujumine, sukeldumine, vee peal püsivus paigal.

Õpilane:

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.

Õpilane:

tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;

arutleb erinevate tantsustiilide üle;

teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õpilane ujub rinnuli ja selili 100 meetrit, suudab vee peal

püsida paigal 3 minutit, oskab sukelduda.



9.klass

Kehaline kasvatus

--	--