

Randvere Kooli ainekava	Ainekava: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
Kooliaste: III kooliaste	Klass: 8.-9.klass	Tundide arv: 2/2
Õppeaine kirjeldus:		
Õpetuse eesmärgid Kehalise kasvatus eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatus õppeaine eesmärkidest, võttes arvesse lihtsustatud õppel olevate õpilaste arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatus eesmärgidena taotleb kool, et õpilane: • mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele; • soovib olla terve • valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist sise- ja välitingimustes; • liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda ohuolukordades; • tunneb sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima; • austab sportides oma kaaslast ja keskkonda ning järgib reegleid/võistlusmäärusi; • omandab ainekavasse kuuluvate spordialade tehnikat; • tunneb huvi Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; • väärtustab eesti tantsupidude traditsiooni. • rütmika ja liikumise õppe- ja kasvatus eesmärgidena taotleb kool, et õpilane: • tunneb rõõmu liikumisest ja tantsust ja huvitub tantsust kui kunstiliigist; • teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises; • tunnetab ja arendab tantsulise liikumise kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid; • arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemise oskusi; • omandab teadmisi ja praktilisi kogemusi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest; • mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsu ja liikumisega seotud tegevuste kaudu. • Õppe planeerimisel ja õppeprotsessis arvestatakse õppijate erivajadustega, sh individuaalsete kehaliste ja vaimsete võimetega. Õpetaja arvestab õppetööd läbiviies õpilaste tegelike huvide ja arenguvajadustega ning et õpe oleks jõukohane ja õpilase liikumispuuet arvestav. Kasutatakse diferentseeritud õpiülesandeid, mille sisu ja raskusaste võimaldavad õpilastel sobiva pingutustasemega õppida. Õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest, on õppeprotsessis		

aktiivne osaleja. Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel võetakse aluseks lapsele jõukohastatud ja individuaalsete harjutuste sooritamine ja osavõtt tundidest.

Õppetöö rõhuasetused 8.–9. klassis

- Kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks treeninguks.
- Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.

Õpitulemused	Õppesisu:
• teab ohutus- ja hügieeninõudeid sportimisel; • teab Eesti sportlasi, nende saavutusi; • teab tähtsamaid spordisündmusi (Eesti MV, MM, OM jms); • oskab planeerida, läbi viia ja analüüsida õpetaja poolt antud ülesandeid; • hinnata adekvaatselt oma kehalisi võimeid; teab: • vastupidavuse, jõu- ja painduvuse arendamise üldisi harjutusi; • regulaarse harjutamise tähtsust; • enesekontrollivõtteid; oskab: • arendada juhendamise teel oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele õpitu järgi; • sooritada rühi- ja koordinatsiooni harjutusi muusika saatel; • joosta määruste päraselt sprindi distantse 60m, 100m, 200m 400m; • mängida üht sportmängu lihtsustatud reeglite järgi; • mängida üht sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt;	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused • Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. 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 • Iseseisev akrobaatika kava koostamine ja esitamine. Kergejõustik Jooks ja jooksuharjutused • Erialased soojendusharjutused sprindiks ja pikamaajooksuks. Intervalljooksud. • Murdmaajooks (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega) fartlek. Hüpped • Määrustepärane kaugushüpe, määrustepärane kõrgushüpe (flopp), kõrgushüppe sammumärk. • Kolmikhüpet tutvustavad harjutused. Kuulitõuge

suudab: · joosta jõukohases ühtlases tempos 2-3km; · osaleda pendelteatejooksus ja ringteatejooksus; · vastavalt võimetele sooritada määrustepäraselt hooga kaugushüpet ja kõrgushüpet; · suusatada tasasel maastikul (tasakaal) sobivat sõidutehnikat valides; · suusatada ühtlases tempos 3 km. • Suudab ujudes läbida 200m võimetekohases tempos • Tunneb muusika järgi ja oskab tantsida peamisi seltskonnatantse: aeglane valss, viini valss, rumba, samba, cha-cha, rock	· Kuulitõuge hooga. Kuulitõuke võistlusmäärustik. Sportmängud Korvpall, saalihoki, jalgpall, tänavatennis, lauatennis · Sportmängude tehnikaelementide täiustamine läbi kombineeritud harjutuste. Mäng lihtsustatud reeglitega. Suusatamine · Erinevad murdmaasuusatamise distantsid. · Õpitud murdmaasõidu ja mäesõidu tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine. Ujumine Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas terve õppeaasta vältel. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades. Rütmika Rütmitunde harjutused, laulumängud. Rahvatantsude põhisammude õpetamine: kaera-jaan, polka, jenka Lihtsamate seltskonnatantsude põhisammude õpetamine: aeglane valss, viini valss, rumba, samba, cha-cha, rock
---	--