

Lüllemäe Põhikooli ainekava

Aine	Kehaline kasvatus
Tunde	VII klassis 2
	VIII klassis 2
	IX klassis 2

VII klass	VIII klass	IX klass
TEEMA	TEEMA	TEEMA
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Teadmised spordist ja liikumisviisidest
Õppesisu	Õppesisu	Õppesisu
<p>1) Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>2) Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>3) Ohutu liikumine ja liiklemine.</p> <p>4) Loodust säästev liikumine.</p> <p>5) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad.</p> <p>6) Õpitud spordialade võistlusmäärused.</p> <p>7) <i>Aus mäng</i> – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>8) Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>9) Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>	<p>1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>2) Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>3) Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>4) Ohutu liikumine ja liiklemine.</p> <p>5) Loodust säästev liikumine.</p> <p>6) Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>7) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine.</p> <p>8) Õpitud spordialade võistlusmäärused.</p> <p>9) <i>Aus mäng</i> – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p>	<p>1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>2) Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>3) Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>4) Ohutu liikumine ja liiklemine.</p> <p>5) Loodust säästev liikumine.</p> <p>6) Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>7) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine.</p> <p>8) Õpitud spordialade võistlusmäärused.</p> <p>9) <i>Aus mäng</i> – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p>

<p>10) Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>11) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>12) Spordipäevad: -Sügisene spordipäev (liikumispäev) -Kevadine spordipäev</p>	<p>11) Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>12) Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.</p> <p>13) Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>13) Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja olümpiavõitjatest.</p> <p>14) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>10) Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>11) Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.</p> <p>12) Kehalise võimekuse testid ja enese kontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>13) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Õpitulemused</p>
<p>1) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutus nõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>2) Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul.</p> <p>3) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>4) Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), leiab endale</p>	<p>1) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutus nõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>2) Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul.</p> <p>3) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>4) Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist</p>	<p>1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>2) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutus nõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>3) Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi.</p> <p>4) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p>

<p>sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, osaleb spordiüritustel.</p> <p>5) Osaleb aktiivselt nii sügisesel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad.</p>	<p>iseseisvalt (tunniväliselt), leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid, osaleb spordiüritustel.</p> <p>5) Osaleb aktiivselt nii sügisesel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad.</p>	<p>5) Oskab iseseisvalt trennida: analüüsib enda kehalist võimekust, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid.</p> <p>6) Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p> <p>7) Osaleb aktiivselt nii sügisesel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad.</p>
Seos teiste ainetega	Seos teiste ainetega	Seos teiste ainetega
<p>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.</p> <p>Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatusetunde osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).</p> <p>Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusetunde kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.</p> <p>Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.</p> <p>Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.</p> <p>Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.</p>		
TEEMA Kergejõustik	TEEMA Kergejõustik	TEEMA Kergejõustik

<p>Õppesisu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kaugushüppe eelsoojendus- harjutused. 2) Kaugushüpe täis hoolet paku tabamisega. 3) Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. 4) Kõrgushüpe (üle astumishüpe). 5) Pallivise hoojooksult. 6) Sprindi eelsoojendusharjutused. 7) Ringteatejooks. 8) Kestvusjooks. 	<p>Õppesisu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. 2) Kaugushüpe täis hoolet paku tabamisega. 3) Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. 4) Kõrgushüpe (üle astumishüpe). 5) Flopi tutvustamine. 6) Pallivise hoojooksult (T). 7) Kuulitõuke soojendusharjutused. 8) Kuulitõuge. 9) Sprindi eelsoojendusharjutused. 10) Ringteatejooks. 11) Kestvusjooks. 	<p>Õppesisu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sprindi eelsoojendusharjutused. 2) Ringteatejooks. 3) Kestvusjooks. 4) Kaugushüppe soojendusharjutused 5) Kaugushüpe täis hoolet paku tabamisega. 6) Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused 7) Kõrgushüpe (üle astumishüpe/ floppstiil). 8) Kuulitõuke soojendusharjutused. 9) Kuulitõuge. 10) Odaviske tehnika tutvustamine.
<p>Õpitulemused</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sooritab täishoolet kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. 2) Sooritab hoojooksult palliviske. 3) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 4) Suudab joosta järjest 12 minutit. (Cooperi test). 	<p>Õpitulemused</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sooritab täishoolet kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. 2) Sooritab hoojooksult palliviske (T), paigalt kuulitõuge. 3) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 4) Suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi test). 	<p>Õpitulemused</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sooritab täishoojooksult kaugushüppe, kõrgushüppe üleastumis- või flopptehnikas. 2) Sooritab hooga kuulitõuke 3) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 4) Suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi test).
<p>TEEMA Orienteerumine</p>	<p>TEEMA Orienteerumine</p>	<p>TEEMA Orienteerumine</p>
<p>Õppesisu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Orienteerumisharjutused kaardiga. 2) Sobivaima teevariandi valik. <p>Õpitulemused</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Oskab lugeda kaarti. 2) Oskb valida õige liikumistempo ja – viisi ning teevariandi; 	<p>Õppesisu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Orienteerumisharjutused kaardiga. 2) Sobivaima teevariandi valik. 3) Orienteerumine maastikul kaardiga. <p>Õpitulemused</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) Oskab lugeda kaarti ja maastikku; 	<p>Õppesisu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Orienteerumis- harjutused kaardi ja kompassiga. 2) Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meelde jätmine. 3) Sobivaima teevariandi valik. 4) Orienteerumine maastikul kaardiga. <p>Õpitulemused</p>

3) Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada	3) Oskb valida õige liikumistempo ja – viisi ning teevariandi; 4) Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada	1) Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) Tunneb kompassi; 3) Oskab lugede kaarti ja maastikku; 4) Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada
TEEMA Võimlemine	TEEMA Võimlemine	TEEMA Võimlemine
<p>Õppesisu</p> <p>1) Pöörded</p> <p>2) Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks.</p> <p>3) Võimlemisharjutustekasutamine erinevate spordi- alade soojendusharjutustena.</p> <p>4) Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.</p> <p>5) Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendajatele lihastele.</p> <p>6) Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>7) Rööbaspuud: Küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p>Akrobaatika:</p> <p>1) Kaks ratast kõrvale.</p> <p>2) Tirel ette ja taha. (P)</p> <p>Kang:</p> <p>1) Käär hõör (P)</p> <p>2) Tireltõus (P)</p>	<p>Õppesisu</p> <p>1) Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks.</p> <p>2) Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>3) Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>4) Rühi arengut toetavad harjutused.</p> <p>5) Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.</p> <p>6) Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendajatele lihastele.</p> <p>7) Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Rööbaspuud:</p> <p>1) Harkistest tirel ette (P).</p> <p>Akrobaatika:</p> <p>1) Kaks ratast kõrvale.</p> <p>2) Kätel seis.</p>	<p>Õppesisu</p> <p>1) Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks.</p> <p>2) Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.</p> <p>3) Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena</p> <p>4) Rühi arengut toetavad harjutused.</p> <p>5) Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.</p> <p>6) Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendajatele lihastele.</p> <p>7) Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika:</p> <p>1) Kaks ratast kõrvale.</p> <p>2) Kätel seis.</p> <p>3) Tirel ette ,tirel taha, kätelseisust tirel ette</p> <p>Kang:</p>

	<p>3) Kätel seisust trel ette. Kang: 1) Käär hõör (P) 2) Tireltõus (P)</p>	<p>1) Tireltõus jõuga. (P) 2) Käär hõör (P) Rööbaspuud: 1) Küünarvarstoengust hoogtõus taha (P) 2) Tirel ette harkistest (P)</p>
Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused
<p>1) Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel (T). 2) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (P), akrobaatikas või poomil (T). 3) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil (P).</p>	<p>1) Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel (T). 2) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil (P).</p>	<p>1) Sooritab stepp- aeroobika kombinatsiooni muusika saatel (T). 2) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil (P).</p>
TEEMA Sportmängud	TEEMA Sportmängud	TEEMA Sportmängud
<p>Korvpall Õppesisu 1) Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt 2) Korvpalli võistlusmäärused 3) Mäng lihtsustatud reeglite järgi Õpitulemused: 1) Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelementeente. 2) Valdab sammudelt lähiviset korvile. 3) Tunneb korvpalli reegleid. Jalgpall</p>	<p>Korvpall: Õppesisu 1) Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt *Läbimurded paigalt ja liikumiselt 2) Korvpalli võistlusmäärused 3) Mäng reeglite järgi Õpitulemused: 1) Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. 2) Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt. 3) Oskab mängida reeglite järgi.</p>	<p>Korvpall: Õppesisu 1) Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt 2) Läbimurded paigalt ja liikumiselt 3) Petted 4) Algteadmised kaitsemängust *Korvpalli võistlusmäärused *Mäng reeglite järgi 5) Mäng 3:3 ja 5:5 Õpitulemused: 1) Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.</p>

<p>Õppesisu: 1) Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2) Palli söötmine ja vedamine. 3) Mängureeglid.</p> <p>Õpitulemused: 1) Valdab söötmist mõlema jalaga ning palli vedamist. 2) Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p>Võrkpall Õppesisu: 1) Sööduharjutused paarides. 2) Altpalling.</p> <p>Õpitulemused: 1) Valdab ülalt ja alt söötu. 2) Valdab altpallimist.</p>	<p>Jalgpall Õppesisu: 1) Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2) Palli vedamine ja kontrollimine 3) Palli löömine ja söötmine. 4) Mängureeglid.</p> <p>Õpitulemused: 1) Valdab söötmist mõlema jalaga, palli vedamist ja löömist erinevatelt positsioonidelt. 2) Reeglitepärane mäng.</p> <p>Võrkpall Õppesisu: 1) Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. 2) Ülalt ja alt palling ning pallingu vastuvõtt.</p> <p>Õpitulemused: 1) Valdab ülalt ja alt söötu. 2) Valdab altpallimist/ ülaltpallimist (P)</p>	<p>2) Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. 3) ooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petteid. 4) Oskab mängida reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall Õppesisu: 1) Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2) Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. 3) Mäng.</p> <p>Õpitulemused: 1) Valdab söödu- ja löögitehnikat. 2) Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. 3) Reeglitepärane mäng.</p> <p>Võrkpall Õppesisu: 1) Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. 2) Ülalt ja altpalling ja pallingu vastuvõtt. 3) Mängijate asetus platsil ja liikumine.</p>
---	--	--

		Õpitulemused: 1) Valdab ülalt ja alt söötu. 2) Valdab pallingut ja pallingu vastuvõttu. 3) Ründelöök (P). 4) Kaitsemäng.
TEEMA Suusatamine Õppesisu: 1) Paaristõukelise sammuga ja sammuta sõiduviis. 2) Start ja finiš. Õpitulemused: 1) Valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. 2) Läbib järjest suusatades 5 km distantsi.	TEEMA Suusatamine Õppesisu: 1) Paaristõukelise sammuga ja sammuta sõiduviis. 2) Start ja finiš. 3) Laskumisasendid. 4) Vastupidavussõit. Õpitulemused: 1) Valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. 2) Tunneb ja oskab kasutada erinevaid tõusuviise. 3) Läbib järjest suusatades 6 km distantsi.	TEEMA Suusatamine Õppesisu: 1) Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta sõiduviis. 2) Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. 3) Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. 4) Vastupidavussõit. Õpitulemused: 1) Valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. 2) Valdab poolsahkpöördeid ja sahkpidurdust 3) Tunneb ja oskab kasutada erinevaid tõusuviise. 3) Läbib järjest suusatades 6km(T) / 8km(P) distantsi.

Ainekava täitmist toetavad õppekäigud ja koostöö huvigruppidega

1. Spordivõistluste külastamine ja vaatlemine
2. Spordivõistlustel ja piirkonna spordiüritustel osalemine
3. Koostöö kohalike spordialaste MTÜ-ga: Spordiklubi Karula, OK Juku Peedu, Karula-Lüllemäe TSK.

Hindamismeetodid

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.