

## Kääpa Põhikooli kehalise kasvatuse ainekava

Ainevaldkonda kuulub õppeaine kehaline kasvatus. Uuendatud õppekavas on kehalises kasvatuses rõhuasetus õpilase kujunemisel hea tervise ja töövõimega isiksuseks.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest omandatakse praktilise tegevuse kaudu või iseseisva tööna.

Õpisisu ja õpitulemuste juures on järgitud põhimõtet, et ainekavasse kuuluva õpisisu suudaksid õpilased omandada 75-80% kehalise kasvatuse tundides 20-25% õppeainele ette nähtud tundide mahust ainekavasse mittekuuluvate spordialade (ujumine, saalihoki, sulgpall jne.)

Sportmängudes (II ja III kooliaste: võrk-, korv-, jalgpall) on kohustuslik õpetada kahte spordiala. Kehakultuuripädevus: Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus; suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus hinnata kehaliselt vormisolekut, harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi, suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastes ja järgida ausa mängu reegleid.

Üldpädevuse kujundamine: Nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise kujundamisel on kandev roll õpetajal.

Kultuuri- ja väärtuspädevus: Tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikus tegevuses toetavad kõlbelise isiksuse kujundamist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis, ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus: Oskus hinnata enda kehalisi võimeid ning neid arendada, jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus: Kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid.

Suhtluspädevus: Arendada eneseväljendusoskust, kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara.

Hindamise alused: Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasalöömist, pingutust, püüdlikkust tegevuse puhul, silmas pidades õpilaste iseärasusi.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse – teadmisi spordist, liikumisest, harjutuste tegemistest.

Hindeharjutusena lihtsamaid variante või raviarsti määratud harjutusi. Vajadusel ka individuaalne õppekava vorm.

I kooliaste – õpilase tegevus tunnis (aktiivsus, kaasalöömine, püüdlikus, reeglite- hügieeni ja ohutusnõuete järgimine.)

II kooliaste – teadmiste, oskuste omandamine. Tulemust ja õpilase kehalist arengut. Tulemuse nimel tehtud tööd. Tunniväline kehaline aktiivsus, spordivõistlustel osalemine.

III kooliaste – teadmiste, oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses. Õpilase arengut ja õpilase enesehindamist.

Füüsiline õpikeskkond:

Kool korraldab 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi  
2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas) kus on vajalik ainekavakohaseks õppetegevuseks.

Kool võimaldab 1) kasutada suusarada ja /või uisuväljakut, tervise rada ja ujulat.

2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ja pesemisruume.

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 1. KLASSILE

Ajaline maht: 3 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatuse õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **Kääpa Põhikooli 1. klassi kehalise kasvatuse ainekavas esitatakse:**

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

## Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- Ergutada lapsi realiseerima oma liikumistarvet, suurendama liikumisaktiivsust, olema palju väljas värskes õhus.
- käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis
- hügieenireeglid kehalise harjutuste sooritamisel
- ohutusnõudeid
- arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, painduvust ja osavust
- arendada laste loovust, tahtemadusi, toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning heade käitumistavade kujunemist

## Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine, tasakaaluharjutused, akrobaatika, rütmikaharjutused, kergejõustik, hüpped, viskeharjutused, liikumismängud, sportmängud, suusatamine

## Õppesisu

- Võimlemine
  - Rivi- ja korraharjutused .
  - Rivistamine kolonni ühekaupa. , ühte viirgu , harvenemine ja koondumine viirus juurdevõtusammudega
  - Joondumine viirus . Liikumise alustamine ja lõpetamine. Paaride moodustamine.
  - Pihkseongus ringi moodustamine.
  - Üldarendavad harjutused – võimlemisvahendid
- Rakendusvõimlemine
  - Ronimine, kandmine, roomamine, ripped toengud.
  - Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine.
  - Rippes ( varbseinal, redelil)
  - Jalgade kõverdamine-sirutamine, hargitamine jne
  - Hüppeharjutused. Toenghüpped.
  - Sügavushüpped ( kuni 40 cm ) vetruva maandumisega ( õige maandumisasendi õpetamine ). Üleshüpped kahe jala tõukelt.
- Tasakaaluharjutused
  - Päck-kõnd võimlemispingil
  - Põlvetõstekõnd, jalatõste

- Akrobaatika.
  - Akrobaatilised harjutused :veere kägarasendis ette ja taha (“ kiikhobu” ).  
Juurdeviivad harjutused turiseisuks, tireliks.
  - Mängud mattidel
  
- Rütmikaharjutused
  - Liikumine muusikaga
  - Mängud muusikaga
  
- Kergejõustik
  - Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega.
  - Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont.
  - Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine
  - Pendelteatejooks.
  
- Hüpped
  - Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt
  - Ülehüpped takistustest
  - Hüppeharjutused mänguvormis
  
- Viskeharjutused.
  - Hoie, viskeliigutus
  - Pallide viskamine vasaku ja parema käega vastu seinat, täpsusvisked.
  
- Sportmängud
  - Palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega
  - Palli põrgatamine
  - Rahvastepall lihtsustatud reeglitega
  
- Liikumismängud
  - Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud

- Suusatamine.
  - Teadmised riietumisest õuetunniks.
  - Suuskade allapanek.
  - Keppide hoid.
  - Suuskade transport.
  - Harjutused paigal suuskade tunnetamiseks. Astesamm. Libisammu tutvustamine. Laskumine laugelt nõlvalt.

### Taotletavad õppetulemused

#### Teab:

- käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis
- kuidas riietuda saali ja õuetundideks
- täidab hügieeni ja järgib ohutusnõudeid saalis ja staadionil

#### Oskab:

- erinevaid kõnnivorme
- ronida varbseinal, redelil, kaldpingil
- ronida toengpõlvituses ja kápuli
- rippes kõverdada-sirutada, hargitada jalgu; rippkúkk
- kõndida võimlemispingil
- veereda kágarasendis ette ja taha
- joosta vahelduvalt kõnniga kolonnis, paaris, looklevalt, siksakina , mööda joont, tagurpidi
- pendelteatejooks
- palliga täpsusvise
- suusatamises pöördeid paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel

#### Suudab:

- joosta 60m
- joosta 300 m
- visata palli täpselt
- hüpata kaugust
- läbida suuskadel 0,5 - 1 km

### Ainetevahelised lõimingud

Matemaatika – rivi-korraharjutused järgarvude loendamine , numbrite tundmine , pikkusühikute tundmine , ajaühikute tundmine .

Rütmika – liigutuste erinevad vormid , ruumitunnetus , rütmitunnetus ja loovuse arendamine .

Muusika - musikaalsuse arendamine

Liiklusõpetus – liiklus tänaval, koolimäel kelgutades, suusatades.

Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus.

Hindamise nõuded

Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõim

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 2. KLASSILE

Ajaline maht: 3 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumiskogemused soodustavad huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustavad õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **Kääpa Põhikooli 2. klassi kehalise kasvatus ainekavas esitatakse:**

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- õpilane on terve ja hea rühiga
- omab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks kehalise kultuuriharrastuseks
- omandab hügieeniharjumused
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse
- arendada kehalisi võimeid eeskätt painduvust, osavust, kiirust.

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine, tasakaaluharjutused, akrobaatika, rütmikaharjutused, kergejõustik, hüpped, viskeharjutused, liikumismängud, sportmängud, suusatamine, ujumine

### Õppesisu

- Võimlemine
  - Rivi- ja korraharjutused .
  - Rivistamine kolonni ühekaupa, ühte viirgu
  - Harvenemine ja koondumine viirus juurdevõtusammudega

- Ümberrivistumine ühest kolonnist kahte, ühest viirust kahte.
  - Joondumine viirus . Kõnniharjutused, liikumise alustamine ja lõpetamine, ringi moodustamine.
  - Üldarendavad harjutused vahenditega ja ilma. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.
- Rakendusvõimlemine
    - Ripped ja toengud erinevatel riistadel.
    - Ronimine varbseinal mitmel moel.
    - Ronimine üle takistuste ja takistuste alt.
    - Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine.
    - Toenghüpped.
    - Sügavushüpped
- Tasakaaluharjutused
    - Päkk-kõnd mööda joont.
    - Kõnd võimlemispingil, pöörded päkkadel paigal.
    - Tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Akrobaatika
    - Tired ette
    - Veere taha turiseisu
    - Toengkägar.
    - Sillaks ettevalmistus harjutused
- Rütmikaharjutused
    - Liikumine muusikaga
    - Mängud muusikaga
- Kergejõustik
    - Jooks
    - Jooksuharjutused.
    - Jooksumängud
- Hüpped
    - Hüppemängud
    - Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta
- Viskeharjutused
    - Palli tunnetamine
    - Pallide viskamine vasaku ja parema käega vastu seinat
    - Täpsusvisked.
    - Pallivise paigalt.
- Liikumismängud
    - Jooksumängud
    - Hüppemängud



- Viske- ja osavusmängud
- Sportmängud
  - Pallikäsitlemisharjutused-viskamine, püüdmine.
  - Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes, teatevõistlustes.
  - Rahvastepall.
- Suusatamine
  - Teadmised riietumisest õuetunniks.
  - Suuskade allapanek.
  - Keppide hoid.
  - Suuskade transport.
  - Tasakaalu ja osavusharjutused suuskadel.
  - Kukkumine ja tõusmine paigal.
  - Libisamm keppideta ja keppidega.
  - Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval.
- Ujumine
  - Hügieeninõuded basseinis ja ujumiskaikades.
  - Ohutusnõuded viibimisel vees ja vee ääres.
  - Liikumismängud vees.
  - Sukeldumine ja vette välja hingamine.
  - Ujuvusharjutused.
  - Vettehüpe.
  - Selili- ja rinnulikrooli jalgade töö.

### Taotletavad õppetulemused

#### Teab:

- käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis
- hügieeninõudeid, ohutusnõudeid
- harjutuste mõju tervise tugevdamisele, rühile
- liikumis- ja sportmängudele omaseid oskussõnu

#### Oskab:

- riietuda vastavalt ilmastikule
- tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi

- ronida varbseinal, redelil, kaldpingil, üle ja alt takistuste
- sooritada õpitud sportmängude elemente
- rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist
- hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt
- veeret kõrvale sirutatult, turiseis
- pakkida ja kanda suuski, järgib ohutusnõudeid suusarajal

Suudab:

- joosta 60 m püstilähtest
- joosta rahulikus tempos kuni 3 min.
- visata palli
- hüpata kaugust
- suusatada 0,5 km - 1 km

### Ainetevahelised lõimingud

Matemaatika – rivi-korraharjutused järgarvude loendamine , numbrite tundmine , pikkusühikute tundmine , ajaühikute tundmine .

Rütmika – liigutuste erinevad vormid , ruumitunnetus , rütmitunnetus ja loovuse arendamine .

Muusika - musikaalsuse arendamine

Liiklusõpetus – liiklus tänaval, koolimäel kelgutades, suusatades.

### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus, ujula

### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult.

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 3. KLASSILE

Ajaline maht: 3 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **Kääpa Põhikooli 3. klassi kehalise kasvatus ainekavas esitatakse:**

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- on terve ja hea rühiga
- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse
- arendada tahteomadusi

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine, tasakaaluharjutused, akrobaatika, tantsu ja rütmikaharjutused, kergejõustik, hüpped, viskeharjutused, liikumismängud, sportmängud, suusatamine

### Õppesisu

- Võimlemine
  - Rivi- ja korraharjutused .
  - Pöörded paigal.

- Põhiasendid ja liikumised: väljaaste, väljaastesamm, poolspagaat, toengrõhtpõlvitus, toengnurkiste.
- Kõnni-ja jooksuharjutused.
- Rivisamm(P), võimlejasamm(T)
- Rakendusvõimlemine
  - Ripped ja toengud erinevatel riistadel.
  - Ronimine varbseinal mitmel moel.
  - Ronimine üle takistuste ja takistuste alt.
  - Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine.
  - Ettevalmistus toenghüppeks: sirutus mahahüpe, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.
  - Toenghüpped
- Tasakaaluharjutused
  - Võimlemispingil kõnd lisaülesannetega, erinevate käteasenditega.
  - Rõhtseis.
  - Selg ees kõnd.
  - Pöörded päkkadel 90 ja 180
- Akrobaatika
  - Akrobaatilised harjutused : tirel ette mitmesugustest lähteasenditest mitmesugustesse lõppasenditesse.
  - Veere taha turiseisu, toengkägar.
  - Sild
- Tantsu ja rütmikaharjutused
  - Muusika saatel võimlemine.
  - Rütmiharjutused.
  - Kasutada kombinatsioonidest lihtsamme- kõnd ja jooksu või nende variatsioone.
  - Galoppsamm kõrvale ja ette.
- Kergejõustik
  - Jooks, jooksuharjutused : jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine.
  - Püstilähe.
  - Kestvusjooks, soojendusjooksu tempo valimine.
  - Kiirendusjooks.
  - Süstikjooks.
  - Pendelteatejooks.

- Hüpped
  - Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.
  - Kõrgushüpe otsehoolt.
- Viskeharjutused
  - Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus.
  - Pallide viskamine vasaku ja parema käega vastu seinu, täpsusvisked.
  - Pallivise kahesammuliselt hoolt.
- Liikumismängud
  - Jooksumängud
  - Hüppemängud
  - Viske- ja osavusmängud.
- Sportmängud
  - Pallikäsitlemisharjutused, viskamine, püüdmine.
  - Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes, teatevõistlustes.
  - Rahvastepall.
- Suusatamine
  - Teadmised riietumisest õuetunniks.
  - Suuskade allapanek.
  - Keppide hoid.
  - Suuskade transport.
  - Tasakaalu ja osavusharjutused suuskadel.
  - Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.
  - Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis.
  - Laskumine põhiasendis.
  - Mängud suuskadel.

### Taotletavad õppetulemused

Teab:

- käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis
- hügieeninõudeid, ohutusnõudeid
- harjutuste mõju tervise tugevdamisele, rühile
- liikumis- ja sportmängudele omaseid oskussõnu

Oskab:

- kasutada heaperemehelikult spordiinventari
- tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi
- ronida varbseinal, redelil, kaldpingil, üle ja alt takistuste
- osaleda rahvastepallimängus ja mängida liikumismänge
- täidab reegleid rahvastepallis ja jalgpallis
- hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt
- pakkida ja kanda suuski, järgib ohutusnõudeid suusarajal

Sooritab:

- 60 m püstilähtest
- joosta rahulikus tempos kuni 3 min.
- palliviske kahesammuliselt hoolt
- hoojooksult hüppeid
- läbib suuskadel 0,5 km - 1 km

### Ainetevahelised lõimingud

Matemaatika – rivi-korraharjutused järgarvude loendamine , numbrite tundmine , pikkusühikute tundmine , ajaühikute tundmine .

Rütmika – liigutuste erinevad vormid , ruumitunnetus , rütmitunnetus ja loovuse arendamine .

Muusika - musikaalsuse arendamine

Liiklusõpetus – liiklus tänaval, koolimäel kelgutades, suusatades.

### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus,

### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult.

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 4. KLASSILE

Ajaline maht: 3 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **Kääpa Põhikooli 4. klassi kehalise kasvatus ainekavas esitatakse:**

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul
- õpetada kehaliste harjutuste tehnikat
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- arendada kehalisi võimeid-, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu
- hügieenireeglid, ohutusnõuded
- õpetada ausa mängu põhimõtteid, spordieetika nõudeid, jälgida nende täitmist õpilase poolt

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine, tasakaaluharjutused, akrobaatika, tantsu ja rütmikaharjutused, kergejõustik, hüpped, viskeharjutused, liikumismängud, sportmängud, suusatamine

### Õppesisu

- Võimlemine
  - Rivi- ja korraharjutused .
  - Pöörded paigal.
  - Põhiasendid ja liikumised: väljaaste, väljaastesamm, poolspagaat, toengrõhtpõlvitus, toengnurkiste.
  - Kõnni-ja jooksuharjutused.
  - Rivisamm(P), võimlejasamm(T)
  - Käte kõverdamine toenglamangus ja rippes .
- Rakendusvõimlemine
  - Juurdeviivad harjutused.
  - Toenghüpped
  - Hübitsaga hüpped
  - Sammhüpe
- Tasakaaluharjutused
  - Võimlemispingil või madalal poomil.
  - Kõnd lisaülesannetega, erinevate käteasenditega.
  - Rõhtseis.
- Akrobaatika
  - Akrobaatika: kaarsild selili lamangust, hüppetirel ette, tirel taha.
  - Tirel ette harkseisust.
- Tantsu ja rütmikaharjutused
  - Muusika saatel võimlemine.
  - Rütmiharjutused.
  - Mõiste- seltskonnatants.
  - Polkasamm, jenka.
- Kergejõustik
  - Jooks, jooksuharjutused .
  - Põlve-ja sääretõstejooks
  - Püstilähe.
  - Kestvusjooks, soojendusjooksu tempo valimine.
  - Kiirendusjooks.
  - Süstikjooks.
  - Pendelteatejooks.
- Hüpped
  - Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.
  - Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.



- Hüppearjutused.
- Viskeharjutused
  - Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus.
  - Täpsusvisked.
  - Pallivise neljasammuliselt hoolt.
- Liikumismängud
  - Jooksumängud
  - Hüppemängud
  - Viske- ja osavusmängud.
- Sportmängud
  - Pallikäsitlemisharjutused, viskamine, püüdmine.
  - Palli põrgatamine liikumisel.
  - Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes.
  - Teatevõistlused palli kasutamisega.
  - Rahvastepalli erinevad variandid.
- Suusatamine
  - Pöörded paigal(hüppepööre).
  - Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm- tõusuviis.
  - Laskumine puhkeasendis.
  - Sahkpidurdus.
  - Mängud suuskadel.

### Taotletavad õppetulemused

#### Teab:

- käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis
- hügieeninõudeid, ohutusnõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- liikumis- ja sportmängudele omaseid oskussõnu

#### Oskab:

- jälgida oma kehaasendit ja liigutusi
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge

- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida
- teha harjutusi muusika saatel, valida liikumiskiirust
- osaleda pendelteatejooksus

Suudab:

- joosta 60 m püstilähtest
- joosta rahulikus tempos kuni 3 min.
- palli visata hoojooksult
- hüpelda hüpitsaga 1min. sobivas tempos
- kaugust hüpata hoojooksult
- läbib suuskadel 0,5 km - 1 km

### Ainetevahelised lõimingud

Matemaatika – rivi-korraharjutused järgarvude loendamine , numbrite tundmine , pikkusühikute tundmine , ajaühikute tundmine .

Rütmika – liigutuste erinevad vormid , ruumitunnetus , rütmitunnetus ja loovuse arendamine .

Muusika - musikaalsuse arendamine

Liiklusõpetus – liiklus tänaval, koolimäel kelgutades, suusatades.

### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus,

### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 5. KLASSILE

Ajaline maht: 3 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **Kääpa Põhikooli 5. klassi kehalise kasvatus ainekavas esitatakse:**

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul
- õpetada kehaliste harjutuste tehnikat
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- arendada kehalisi võimeid-, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu
- hügieenireeglid, ohutusnõuded
- õpetada ausa mängu põhimõtteid, spordieetika nõudeid, jälgida nende täitmist õpilase poolt

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine, tasakaaluharjutused, akrobaatika, tantsu ja rütmikaharjutused, kergejõustik, hüpped, viskeharjutused, liikumismängud, sportmängud, suusatamine

### Õppesisu

- Võimlemine
  - Rivi- ja korraharjutused.
  - Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused .
  - Üldarendavad harjutused vahendiga.
  - Virgutusvõimlemise kava (6-8 harjutust).
  - Jõu-ja venitusharjutused.
  - Lõdvestusharjutused.
  - Käte kõverdamine toenglamangus ja rippes .
- Rakendusvõimlemine
  - Toenghüpped.
  - Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge, toengkägar(kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.
  - Hübitsaga hüpped.
  - Hoota kaugushüpe
- Tasakaaluharjutused
  - Võimlemispingil või madalal poomil.
  - Kõnd, pöörded, tantsusammud
- Akrobaatika
  - Pikk tarel ette, tarel taha.
  - Juurdeviivad harjutused.
  - Peapeal seisu erinevad variandid .
  - Arendavad ja juurdeviivad harjutused silla õppimiseks.
- Tantsu ja rütmikaharjutused
  - Teadmised seltskonnatantsude nimetustest ja päritolust.
  - Aeroobika põhisammude kombinatsioonid.
- Kergetõustik
  - Jooks, jooksuharjutused .
  - Põlve-ja sääretõstejooks
  - Püstilähe.
  - Kestvusjooks, soojendusjooksu tempo valimine.
  - Kiirendusjooks.
  - Süstikjooks.
  - Pendelteatejooks.
- Hüpped
  - Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.
  - Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

- Hüppearjutused.
- Viskeharjutused
  - Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus.
  - Täpsusvisked.
  - Pallivise neljasammuliselt hoolt.
- Liikumismängud
  - Joonepall.
  - Söödumäng.
- Sportmängud
  - Pallikäsitlemisharjutused, viskamine, püüdmine.
  - Palli pörgatamine liikumisel.
  - Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes.
  - Teatevõistlused palli kasutamiseks.
  - Korvpall- palli hoie söötmine, pealeviskel. Palli söötmine, pörgatamine, vise korvile. Sammudelt vise korvile.
  - Võrkpall- ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt-ja altsööt peakohale, vastu seina.
  - Pioneeripall.
- Suusatamine
  - Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis
  - Uisusamm ilma keppideta.
  - Pooluisusamm laugel laskumisel Sähkpööre.
  - Poolsähkpidurdus .
  - Mängud suuskadel, teatevõistlused.

### Taotletavad õppetulemused

teab:

- hügieeninõudeid, ohutusnõudeid
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtteid
- liikumis- ja sportmängudele omaseid oskussõnu

Oskab:

- nimetada kergejõustiku alasid

- täidab õpitud kergejõustikualaste oskussõnadega korraldusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi
- teha harjutusi muusika saatel
- oskab vältida traumasid suusatamisel

Suudab:

- joosta 60m
- joosta rahulikus tempos kuni 3 min.
- palli visata hoojooksult
- hüpeida hüpetsaga 1min. sobivas tempos
- kaugust hüpata täishoolt
- läbib suuskadel 0,5 km - 1 km

### Ainetevahelised lõimingud

Rütmika – liigutuste erinevad vormid , ruumitunnetus , rütmitunnetus ja loovuse arendamine .

Muusika - musikaalsuse arendamine

Liiklusõpetus – liiklus tänaval

### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus,

### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 6. KLASSILE

Ajaline maht: 2 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### Kääpa Põhikooli 6. klassi kehalise kasvatus ainekavas esitatakse:

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- Õpilase motoorsete tegevuste (kehaliste harjutuste tehnika) arendamine
- Suunata ja toetada õpilase tahtemaduste (sihikindlus, osavus julgus, visadus, püsivus) kujunemist
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- arendada kehalisi võimeid-, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu
- hügieenireeglid, ohutusnõuded

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine ja akrobaatika, tasakaaluharjutused, tantsu ja rütmikaharjutused, kergejõustik, hüpped, viskeharjutused, sportmängud, suusatamine

## Õppesisu

- Võimlemine
  - Rivi- ja korraharjutused.
  - Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. .
  - Üldarendavad harjutused vahendiga.
  - Põhivõimlemine muusika saatel.
  - Virgutusvõimlemise kava (6-8 harjutust).
  - Jõu- ja venitusharjutused.
  - Lõdvestusharjutused.
  - Rühiharjutused.
  - Käte kõverdamine toenglamangus ja rippes .
- Rakendusvõimlemine ja akrobaatika
  - Hüppega tirel ette, upptirel taha.
  - Juurdeviivad harjutused.
  - Kätelseis abistamisega.
  - Toenghüpe – harkhüpe.
  - Hüpetsaga hüpped.
  - Hüplemisharjutused paigal, liikudes.
  - Akrobaadile kombinatsioon
  - Hoota kaugushüpe
- Tasakaaluharjutused
  - Harjutused poomil
  - Pöörded kükkis 180 kraadi.
  - Hüplemised
  - Jala- ja sääretõsted
- Tantsu ja rütmikaharjutused
  - Aeroobika põhisammude kombinatsioonid.
  - Tants
  - Kavad
- Kergetõustik
  - Jooks erinevatest lähteasenditest.
  - Madallähte tutvustamine, stardikäsklused.
  - Soojendusharjutused .
  - Põlve- ja sääretõstejooks.



- Kestvusjooks, soojendusjooksu tempo valimine.
- Kiirendusjooks. Süstikjooks.
- Määrustepärane pendelteatejooks.
- Kuulitõuget tutvustavad harjutused.
- Õpitud alade võistlusmäärused.
- Ajamõõtmine(oskus kasutada stopperit)
- Hüpped
  - Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamisega.
  - Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
  - Hüppeharjutused.
- Viskeharjutused
  - Pallivise hoojooksult.
- Sportmängud
  - Korvpall- palli hoie . Palli söötmine, põrgatamine, sammudelt vise korvile liikumiselt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
  - Võrkpall- ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt-ja altsööt paarides .Alt eest palling. Minivõrkpall.
- Suusatamine
  - Paaristõukeline sammuta sõiduviis.
  - Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis .
  - Pooluisusamm ja keppide tõuketa uisusamm sõiduviis.
  - Laskumine madalasendis.
  - Triivpidurdus.
  - Poolsahkpööre.

### Taotletavad õppetulemused

teab:

- hügieeninõudeid, ohutusnõudeid
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtteid
- liikumis- ja sportmängudele omaseid oskussõnu

Oskab:

- nimetada erinevaid kergejõustikualasid
- täidab õpitud kergejõustikualaste oskussõnadega korraldusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge

- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi
- teha harjutusi muusika saatel
- teab ja kasutab õpitavate võimlemisharjutuste sooritamisel enesejulgendamise-ja abistamise võtteid.
- teab meeskonnatöö põhimõtteid
- tunneb kergejõustikualade reeglistikku

Suudab:

- joosta 60m
- joosta rahulikus tempos kuni 3 min.
- palli visata hoojooksult
- hüpelda hüpitsaga 1min. sobivas tempos
- kaugust hüpata paku tabamisega
- läbib suuskadel 2km

#### Ainetevahelised lõimingud

Rütmika – liigutuste erinevad vormid , ruumitunnetus , rütmitunnetus ja loovuse arendamine .

Muusika - musikaalsuse arendamine

Liiklusõpetus – liiklus tänaval

#### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus,

#### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 7. KLASSILE

Ajaline maht: 2 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatuses õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### Kääpa Põhikooli 7. klassi kehalise kasvatuses ainekavas esitatakse:

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- Õpilasele mitmekülgsed teadmised, oskused ja vilumused andmine, pidades silmas võimalusi õpilaste vaba aja liikumisharrastuste veetmisel
- Kehalise võimekuse arendamine ja liigutusoskuste täiustamine
- kujundada motivatsioon ja huvi elukestvaks(tervise-)treeninguks
- jätkuv ohutus-ja hügieeninõuete kujundamine, enesejulgestamine ja kaaslaste abistamise võtete õppimine, käitumine olukordades ja õnnetusjuhtumi korral
- jätkuv hea rühi kujundamine
- tekitada õpilastes huvi ja laiendada silmaringi, tutvustades võimalikult palju spordialasid ja nende võistlusmäärusi, kohalikke ja rahvusvahelisi suurvõistlusi, Eesti ja maailma parimaid sportlasi.

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine ja akrobaatika, tasakaaluharjutused, tantsu ja rütmikaharjutused, kergejõustik, viskeharjutused, sportmängud, suusatamine

## Õppesisu

- Võimlemine
  - Riviharjutused-ja kujundliikumised.
  - Kõnni-, jooksu-, hüplemisharjutused.
  - Koordinatsiooniharjutused.
  - Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega
  - Harjutused varbseinal.
  - Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel.
  - Rühi arengut toetavad ja suunavad harjutused.
  - Lõdvestusharjutused, venitusharjutused.
- Rakendusvõimlemine ja akrobaatika
  - Ratas kõrvale.
  - Juurdeviivad harjutused.
  - Tiritamm.
  - Toenghüpe : harkhüpe, kits risti
  - Teadmise kaaslase abistamisest ja julgestamisest võimlemisharjutuste sooritamisel.
  - Hübitsaga hüpped. Hüplemisharjutused paigal, liikudes.
  - Hoota kaugushüpe
- Tasakaaluharjutused
  - Harjutused poomil
  - Liikumine käte ja jalgade erineva tööga
  - Pöörded
- Tantsu ja rütmikaharjutused
  - Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel.
  - Aeroobika põhisammud, kombinatsioonid.
- Kergejõustik
  - Jooks erinevatest lähteasenditest.
  - Sprindi soojendusharjutused .
  - Põlve-ja sääretõstejooks.
  - Kestvusjooks, soojendusjooksu tempo valimine.
  - Ringteatejooks, teatevahetus.
  - Kuulitõuget
  - Tutvustavad harjutused.
  - Õpitud alade võistlusmäärused.

- Kaugushüppe soojendusharjutused.
- Kaugushüpe- määrustepärane.
- Kõrgushüpe(üleastumishüpe)
- Viskeharjutused
  - Eelsoojendusharjutused palliviskeks.
  - Pallivise hoojooksult.
- Sportmängud
  - Korvpall- palli hoie . Palli söötmine, põrgatamine, sammudelt vise korvile liikumiselt. Petteliigutused .Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
  - Võrkpall- sööduharjutused paarides, kolmikutes. Ülalt-ja altsööt paarides .Ülalt palling. Punktide lugemine. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.
  - Jalgpall-Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide(kaitsja, poolkaitsja, ründaja) ja nende ülesannete mõistmine.
- Suusatamine
  - Paaristõukeline sammuta sõiduviis.
  - Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis .
  - Pooluisusamm ja keppide tõuketa uisusamm sõiduviis.
  - Laskumine madalasendis.
  - Triivpidurdus.
  - Poolsahkpööre.

### Taotletavad õppetulemused

teab:

- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid
- ohutusnõudeid ja hügieeninõudeid sportimisel
- liikumis- ja sportmängudele omaseid oskussõnu
- olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest

Oskab:

- arendada oma kehalisi võimeid

- abistada ja julgendada harjutuste sooritamisel
- iseseisvalt võimelda ja koostada harjutuste kombinatsioone
- sooritada õpitud akrobaatikaharjutusi ja toenghüppeid
- joosta erinevaid distantse, hüpata kaugust ja kõrgust, sooritada hüppeid ja viskeid
- suusatada sobivat sõiduviisi kasutades
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu
- tunneb kergejõustikualade reeglistikku
- anda lihtsamat esmaabi

Suudab:

- joosta rahulikus tempos kuni 3 min.
- palli visata hoojooksult
- hüpelda hübitsaga 1min. sobivas tempos
- kaugust hüpata paku tabamisega
- läbib suuskadel 2- 3km

### Ainetevahelised lõimingud

Matemaatika – liigutuste erinevad vormid , kujundliikumine.

Muusika - musikaalsuse arendamine, koordineatsioon, tants

Liiklusõpetus – liiklus tänaval

Terviseõpetus – lõdvestus- ja venitusharjutused

### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus,

### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 8. KLASSILE

Ajaline maht: 2 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **Kääpa Põhikooli 8. klassi kehalise kasvatus ainekavas esitatakse:**

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- õpilasele mitmekülsete teadmiste, oskuste ja vilumuste andmine, pidades silmas võimalusi õpilaste vaba aja liikumisharrastuste veetmisel
- kehalise võimekuse arendamine ja liigutusoskuste täiustamine
- kujundada motivatsioon ja huvi elukestvaks(tervise-)treeninguks
- jätkuv ohutus-ja hügieeninõuete kujundamine, enesejulgestamine ja kaaslaste abistamise võtete õppimine, käitumine olukordades ja õnnetusjuhtumi korral
- jätkuv hea rühi kujundamine
- tekitada õpilastes huvi ja laiendada silmaringi, tutvustades võimalikult palju spordialasid ja nende võistlusmäärusi, kohalikke ja rahvusvahelisi suurvõistlusi, Eesti ja maailma parimaid sportlasi.

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine ja akrobaatika, tasakaaluharjutused, tantsu ja rütmikaharjutused, kergejõustik, sportmängud, suusatamine

## Õppesisu

- Võimlemine
  - Põhiasendid ja liikumised .
  - Oskussõnade tundmine ja kasutamine.
  - Kõnni-, jooksu- , hüplemisharjutused.
  - Koordinatsiooniharjutused.
  - Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega
  - Harjutused varbseinal.
  - Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel .
  - Rühi arengut toetavad ja suunavad harjutused-selja-, kõhu-, ja tuhara-, ning abaluulähendajatele lihastele.
  - Lõdvestusharjutused, venitusharjutused.
- Rakendusvõimlemine ja akrobaatika
  - Kaks ratast kõrvale.
  - Kätelseis.
  - Juurdeviivad harjutused.
  - Toeng- ja harkhüpe
  - Hübitsaga hüppamised
  - Hoota kaugushüpe
- Tasakaaluharjutused
  - Liikumised ja hüpped poomil
  - Pöörded ja tantsusammud
- Tantsu ja rütmikaharjutused
  - Teiste rahvaste tantsud, kultuuri mõju tantsude kujunemisele.
  - Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel.
  - Aeroobika põhisammud, kombinatsioonid.
- Kergejõustik
  - Teadmised Eesti parimatest kergejõustiklastest.
  - Jooks erinevatest lähteasenditest.
  - Sprindi soojendusharjutused .
  - Põlve-ja sääretõstejooks.
  - Kestvusjooks, soojendusjooksu tempo valimine.
  - Ringteatejooks, teatevahetus.
  - Kuulitõuget tutvustavad harjutused.
  - Õpitud alade võistlusmäärused.



- Kaugushüppe soojendusharjutused.
- Kaugushüpe- määrustepärane.
- Kõrgushüpe(üleastumishüpe)
- Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.
- Sportmängud
  - Korvpall- palli hoie . Palli söötmine, põrgatamine, sammudelt vise korvile liikumiselt. Petteliigutused .Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Sööt vastuliikumisel, vise korvile .Katted. Mäng 3:3 ja 5:5
  - Võrkpall- .Ülalt palling. Mängutaktika, kolme puute õpetamine. Ründelöök(hüppeta) ja kaitsemäng Pallingu vastuvõtt.
  - Jalgpall-Jalgpallitehnika elementide täiustamine mängus.
- Suusatamine
  - Teadmised Eesti parimatest sportlastest suusatamises ja uisutamises.
  - Paaristõukeline ühesammuline uisusamm- sõiduviis.
  - Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui ka uisusamm tehnikas.
  - Lihtsa slaalomraja läbimine poolsahk paralleelpööretega.
  - Teatesuusatamine.(võistlusmäärused).
  - Mängud suuskadel.

### Taotletavad õppetulemused

teab:

- õpitud spordialade võistlusmäärustikku ja oskussõnu
- ohutusnõudeid ja hügieeninõudeid sportimisel
- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid
- olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest

Oskab:

- arendada oma kehalisi võimeid
- abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel
- tegeleda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda.
- sooritada õpitud akrobaatikaharjutusi ja toenghüppeid
- joosta erinevaid distantse, hüpata kaugust ja kõrgust, sooritada viskeid, tõukeid
- suusatada sobivat sõiduviisi kasutades

- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu(korvpall) ning lihtsustatud reeglite võrkpalli ja käsipalli
- tunneb kergejõustikualade reeglistikku
- anda lihtsamat esmaabi

Suudab:

- joosta rahulikus tempos kuni 2 km
- hüpelda hübitsaga 1min. sobivas tempos
- kaugust hüpata paku tabamisega
- läbib suuskadel 2- 3km

### Ainetevahelised lõimingud

Matemaatika – liigutuste erinevad vormid , kujundliikumine, ajataju

Muusika - musikaalsuse arendamine, koordineatsioon, tants, teadmised rahvustantsudest

Liiklusõpetus – liiklus tänaval

Terviseõpetus – lõdvestus- ja venitusharjutused, hügieeninõuded

### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus,

### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 9. KLASSILE

Ajaline maht: 2 tundi nädalas

**Kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **Kääpa Põhikooli 9. klassi kehalise kasvatus ainekavas esitatakse:**

- õppe- ja kasvatustöö eesmärgid
- läbivad teemad
- õppesisu ja taotletavad õppetulemused
- ainetevahelised lõimingud
- füüsiline õppekeskkond
- hindamise nõuded

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- Õpilasele mitmekülgsed teadmised, oskused ja vilumused andmine, pidades silmas võimalusi õpilaste vaba aja liikumisharrastuste veetmisel
- Kehalise võimekuse arendamine ja liigutusoskuste täiustamine
- kujundada motivatsioon ja huvi elukestvaks(tervise-)treeninguks
- jätkuv ohutus-ja hügieeninõuete kujundamine, enesejulgestamine ja kaaslaste abistamise võtete õppimine, käitumine olukordades ja õnnetusjuhtumi korral
- jätkuv hea rühi kujundamine
- tekitada õpilastes huvi ja laiendada silmaringi, tutvustades võimalikult palju spordialasid ja nende võistlusmäärsi, kohalikke ja rahvusvahelisi suurvõistlusi, Eesti ja maailma parimaid sportlasi.

### Läbivad teemad

Võimlemine, rakendusvõimlemine ja akrobaatika, tasakaaluharjutused, tantsu ja rütmikaharjutused, kergejõustik, sportmängud, suusatamine

## Õppesisu

- Võimlemine
  - Põhiasendid ja liikumised .
  - Oskussõnade tundmine ja kasutamine.
  - Kõnni-, jooksu- , hüplemisharjutused.
  - Koordinatsiooniharjutused.
  - Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega
  - Harjutused varbseinal.
  - Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel .
  - Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused, harjutamise meetodika.
- Rakendusvõimlemine ja akrobaatika
  - Akrobaatika: harjutuskombinatsioonid, kaaslase abistamine, julgestamine.
  - Toenghüpe : kägarhüpe üle kitse.
  - Hüppeharjutused.
  - Hübitsaga hüpped.
  - Hüplemisharjutused paigal, liikudes.
  - Hoota kaugushüpe
- Tasakaaluharjutused
  - Poomil
  - Kõnnid, hüplemised, tantsusammud
  - Pöörded, pääsuke
- Tantsu ja rütmikaharjutused
  - Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel.
  - Aeroobika põhisammud, kombinatsioonid.
  - Tantsud ja seltskonnatantsud
- Kergejõustik
  - Teadmised kergejõustikust olümpiamängudel.
  - Teadmised kergejõustikuharjutuste sooritamisel tekkida võivatest vigastustest ja nende puhul antavast esmaabist.
  - Jooks erinevatest lähteasenditest.
  - Sprindi soojendusharjutused .
  - Põlve-ja sääretõstejooks.
  - Kestvusjooks, harjutamise meetodika.
  - Ringteatejooks, teatevahetus.
  - Kuulitõuge. Kuulitõuke

- soojendusharjutused.
- Õpitud kergejõustikualade sooritamine tulemusele.
- Võistlusmäärused.
- Kaugushüppe soojendusharjutused. Kaugushüpe(tehnika täiustamine). Kõrgushüpe.
- Sportmängud
  - Teadmised sportmängudest olümpiamängudel.
  - Korvpall- palli söötmine, pörgatamine, sammudelt vise korvile liikumiselt. Petteliigutused .Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Sööt vastuliikumiselt, vise korvile .Katted. Petteliigutused. Mäng 3:3 ja 5:5
  - Võrkpall- sööduharjutuste kombinatsioonid Mängutaktika : kolme puute õpetamine. Ründelöök(hüppeta) ja kaitsemäng . Pallingu vastuvõtt
  - Jalgpall-Jalgpallitehnika elementide täiustamine mängus.
- Suusatamine
  - Teadmised Eesti parimatest sportlastest suusatamises ja uisutamises.
  - Paaristõukeline ühesammuline uisusamm- sõiduviis.
  - Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui ka uisusamm tehnikas.
  - Lihtsa slaalomraja läbimine poolsahk paralleelpööretega.
  - Teatesuusatamine.(võistlusmäärused).
  - Mängud suuskadel.

### Taotletavad õppetulemused

teab:

- õpitud spordialade võistlusmäärustikku ja oskussõnu
- ohutusnõudeid ja hügieeninõudeid sportimisel
- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid
- olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest
- teab rühvigadest põhjustatud tervisehäireid
- teab esmaabivõtteid ja oskab anda elementaarset abi nihestuse, põrutuse, kriimustuse jms. korral
- teab suusatamisest taliolümpiamängudel ja maailmameistrivõistlustel

Oskab:

- iseseisvalt treenida jõudu, painduvust ja vastupidavust
- abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel

- kasutada meeldetuletusel võtteid rühi korrigeerimiseks
- sooritada õpitud akrobaatikaharjutusi ja toenghüppeid
- joosta erinevaid distantse, hüpata kaugust ja kõrgust, sooritada viskeid, tõukeid
- suusatada sobivat sõiduviisi kasutades
- oskab sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente
- tunneb kergejõustikualade reeglistikku
- anda lihtsamat esmaabi
- olla abikohtunik võistlustel
- oskab osutada esmaabi külmumise korral

Sooritab:

- paigalt kuulitõuke
- täishoolt kaugushüppe
- ringteatejooksu teatevahetuse
- läbib suuskadel 3 – 5 km
- kestvusjooksu 1- 2 km
- 100m jooksu

### Ainetevahelised lõimingud

Matemaatika – liigutuste erinevad vormid , kujundliikumine, ajataju

Muusika - musikaalsuse arendamine, koordinatsioon, tants, teadmised rahvustantsudest

Liiklusõpetus – liiklus tänaval

Terviseõpetus – lödvestus- ja venitusharjutused, hügieeninõuded, esmaabi osutamine

### Füüsiline õppekeskkond

Võimla, staadion, vaba loodus,

### Hindamise nõuded

Hindamine toimub vastavalt Kääpa Põhikooli kehtivale hindamisjuhendile. Hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui lõimitult