

## Kehaline kasvatus

### 9. klassi ainekava

Teadmised spordist ja liikumisviisidest
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</li><li>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</li><li>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</li><li>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</li><li>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</li><li>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</li></ol>
<b>Õpitulemused:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li><li>• 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;</li><li>• liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li><li>• 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;</li><li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li></ul>
<b>Võimlemine</b>
<b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste:</b> kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. <b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. <b>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

<p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. <b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p> <p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P).</li> </ul>
<p><b>Kergejõustik</b></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)</p> <p><b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p> <p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>• sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</li> </ul>
<p><b>Sportmängud</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.</li> <li>• Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</li> <li>• Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</li> <li>• Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</li> </ul>
<p><b>Talialad. Suusatamine.</b></p> <p>Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduvõisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduvõisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduvõisiga;</li> <li>• suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduvõisiga tempovarianti;</li> <li>• läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</li> </ul>
<p><b>Talialad. Uisutamine.</b></p>

Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng reeglite järgi.

**Õpitulemused:**

- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 9 minutit;
- mängib *ringette*'i ja/või jäähokit.

**Orienteerumine**

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.

**Õpitulemused:**

- 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.

**Tantsuline liikumine**

Õpitud tantsurütmide ja -stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

**Õpitulemused:**

- tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes.