

Kehalise kasvatuse õppe kirjeldus

III kooliaste

Sissejuhatus

Portaal oppekava.innove.ee pakub [põhikooli riikliku õppekava](#) (PRÕK) rakendamiseks materjale, mille taotlus on luua õppe kavandamiseks õpetajat abistav terviksüsteem. Sarnaselt kõigi ainevaldkondadega on kehalise kasvatuse õppes ja kasvatuses kesksel kohal:

- läbivate teemade käsitlemine;
- lõiming teiste ainevaldkondadega,  [Lõimingust kehalises kasvatuses](#). Andre Koka;
- üldpädevuste kujundamine:

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktseptima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus

Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus

Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevus

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Lisamaterjali tingmärgid:



Lugemine



Vaatamine



Kehaline kasvatus – elukestvaim õppeaine. Kristina Šmigun-Vähi

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ja uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Harjutamisel arvestatakse õpilaste ealisi psühhofüsioloogilisi iseärasusi.



Õpilaste ealised iseärasused. Kadri Muoni

Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena – jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ettenähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Õppetegevus


Õppetegevust kavandades ja korraldades:


- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.



III kooliaste	
1. Võimlemine	Õpikeskkonna vajadus: võimla, võimlemismatid, kang, rööbaspuud, kits, hobune, poom, hoolaud, hüppenöörid, rõngad, võimlemiskepid, võimlemispallid, lindid, võimlemispingid, varbsein, muusikakeskus
Õpitulemused	Õppesisu
9. klassi õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga	7. klass: 10–12 tundi Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused.

<p>harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihaskühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Rakendusharjutused: ronimine.</p> <p>Akrobaatika: ratas kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p>Harjutused kangil: tireltõus jõuga (P).</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>8. klass: 10–12 tundi</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).</p> <p>Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõõr (P).</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette erinevad mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>
--	--

	<p>9. klass: 10–12 tundi</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>
<p>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p>Lõiming</p>
<p>Võimlemine</p> <p>Kõigi õpilaste kaasamine.</p> <p>Diferentseeritud töö õpilaste võimete arendamisel.</p> <p>Praktiline harjutamine.</p> <p>Demonstratsioon. Kuulamisoskuse, koordinatsiooni- ja ruumitaju ning tähelepanuvõime arendamine.</p> <p>Aktiivõppemeetodite rakendamine: vestlus, arutelu; üksi-, paaris- ja rühmatöö; meetod <i>õpilaselt õpilasele</i>.</p> <p>Enesemääratluspädevuse kujundamine. Sallivuse ja empaatiavõime kujundamine kaaslaste suhtes.</p> <p>Märkus/ettepanek õpilasele tagasisidena võimalikult positiivses vormis.</p> 	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võimlemisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p>Muusika ja kunst</p> <p>Võimlemisalade isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi; rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ning hoidmine; muusika valik, esinemisoskus.</p> <p>Sotsiaalsed</p> <p>Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ning vastutus, spordieetika nõuete järgimine.</p>

<p>Võimlemine. Mare Paist</p>  <p>http://koolisport.ee/uke-harjutused http://akrobaatika.weebly.com/</p>	<p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades, analüüsioskus.</p>
---	--

2. Kergejõustik	Õpikeskkonna vajadus: staadion, hüppepaigad, kõrgushüppematid, kuulid, stardipakud, teatepulgad, stopper, stardilipud, viskepallid
Õpitulemused	Õppesisu
<p>9. klassi õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T), 12 minutit (P).</p>	<p>7. klass: 10–12 tundi Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.</p> <p>8. klass: 10–12 tundi Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p>

	<p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurde viivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p>9. klass: 10–12 tundi</p> <p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikatäishoolt (tutvustamine).</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema kergejõustikuga, arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p></p> <p>Kergejõustiku alade õpetamisest. Leonhard Soom</p> <p>Vastupidavuse arendamine – kesk- ja pikamaajooks. Leonhard Soom</p> <p>Kiirjooks. Leonhard Soom</p> <p>Kaugushüpe. Leonhard Soom</p> <p>Kõrgushüpe. Leonhard Soom</p> <p>Pallivise. Heiko Vää</p> <p></p> <p>http://www.koolitaja.ee/materjalid/kehaline-kasvatus</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Kergejõustikualase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; kergejõustikus kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud tervisliku eluviisi ja spordi harrastamisega, tervisliku toitumisega, muutustega organismis, aeroobsusega ja organite tööga, vastupidavusega ja taastumisega, õhutamperatuuri mõjuga organismile.</p> <p>Ühiskonnaõpetus</p>

	<p>Seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine.</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p> <p>Muusika Rütmi ja liikumise seostamine.</p> <p>Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga.</p>
--	---

<p align="center">3. Sportmängud (Kooli valikul kaks sportmängu kolmest)</p>	<p>Õpikeskkonna vajadus: spordisaal korvpalli- ja võrkpalliväljakuga koos vajaliku varustusega (võrkpallivõrk, jalgpalliväravad, võrkpallid, korvpallid, jalgpallid, tähised, eraldussärgid)</p>
<p align="center">Õpitulemused</p>	<p align="center">Õppesisu</p>
<p>9. klassi õpilane mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; 2) võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu; 3) jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. 	<p>7. klass: A-sportmäng, 10–12 tundi B-sportmäng, 6–8 tundi</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja</p>

	<p>liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutustega. Jalgpalluri erinevate positsioonide – kaitsja, poolkaitsja, ründaja – ning nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>8. klass: A-sportmäng, 10–12 tundi B-sportmäng, 6–8 tundi</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted.</p> <p>Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides.</p> <p>Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p>9. klass: A-sportmäng, 10–12 tundi B-sportmäng, 6–8 tundi</p> <p>Korvpall. Harjutused pörgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks.</p> <p>Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming

Kooli valikul õpetatakse vähemalt kahte sportmängu. Üksi- ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine mängima sportmänge, arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.



Korvpall. Näidistöökava. Ülo Kurig
Jalgpall. Jaak Luhakooder
Võrkpall. Kristjan Kurik



<http://www.koolitaja.ee/materjalid/kehaline-kasvatus>

Eesti keel

Sportmängudealase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; sportmängudes kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

Ajalugu

Sportmängude ajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

Loodusõpetus




Vastupidavus ja taastumine.

4. Talialad



(Kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Õpikeskkonna vajadus: suusarajad ja/või uisuväljak, hokikepid, hokiväravad, suusavarustus, uisubarustus

Õpitulemused	Õppesisu
<p>9. klassi õpilane:</p> <p>Suusatamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti. <p>Uisutamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) mängib ringetti ja/või jäähokit. 	<p>7. klass: 10–12 tundi</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastas nõlvale ja laskumine järsemaks muutuval nõlval).</p> <p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p>8. klass: 10–12 tundi</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui ka uisusamm-tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Ringeti ja jäähoki mängimine lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>9. klass: 10–12 tundi</p> <p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringeti ja jäähoki mängimine reeglite järgi.</p>


Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Kooli valikul suusatamine või uisutamine</p> <p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema suusatamisega ja/või uisutamisega, arvestades nende huvi, võimeid ning arengut. Diferentseeritud töö.</p> <p> Suusatamine. Siiri Mets Suusavarustus ja suusahooldus. Siiri Mets</p> <p> http://suusaliit.ee/?op=body&id=381 (videod) http://www.suusaliit.ee/suusabuss/?op=body&id=16 (videod) http://suusakool.weebly.com/</p> <p> Uisutamine. Ülo Kurig</p>	<p>Eesti keel Talisordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p>Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ning hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine.</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.</p> <p>Ajalugu Taliolade ajaloo ja taliolümpiamängude tutvustamine.</p> <p>Muusika Rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine (uisutamine).</p> <p>Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ja oskuste rakendamine ning kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ning taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga.</p>

<p>5. Tantsuline liikumine</p>	<p>Õpikeskkonna vajadus: tantsutunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon, kaetavad peeglid, põrandapind 10 x 10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, nüüdisaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan. Tunde võib korraldada ka aulas või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis.</p>
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu</p>
<p>9. klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>7. klass: 5–6 tundi Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Džaivi põhissamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud, sh kontratantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p> <p>8. klass: 5–6 tundi Tantsu isiksus ja väljenduslikkus, sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhissamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja nüüdisaegsus.</p> <p>9. klass: 5–6 tundi Õpitud tantsurütmide ja -stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.</p>


	<p>Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine – rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus.</p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p> Õpetaja töökava näidis, I, II ja III kooliaste</p> <p>Tantsuline liikumine:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sissejuhatus. Anu Sööt Loovtants. Anu Sööt, Eve Noormets Eesti rahvatantsud ja teiste rahvaste tantsud. Tiiu Pärnits, Ülle Feršel, Sille Kapper <p>Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuses tunnis. Koostanud Anu Sööt. Viljandi, 2012, http://issuu.com/tantsuline_liikumine/docs/tantsuline_liikumine</p> <p>Ande- ja oskusainete võimalustest õppekava üld- ja valdkonnapädevuste arendamisel. Jaak Jürimäe, 2001, http://tantsuharidus.ee/attachments/ande_oskusainete_tooryhma_materjalid_TANTS.pdf</p> <p>Tants ja liikumine aitab iga ainet õpetada. Õpetajate Leht, 15.11.2013, http://opleht.ee/10917-tants-ja-liikumine-aitab-iga-ainet-opetada/</p> <p>Tantsuõpetaja käsiraamat. Ivan Angelus, 2012, http://www.digira.ee/tootekataloog/all/tantsuopetaja-kasiraamat-100413</p> <p> Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuses tunnis, http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus Oskussõnavara ja suulise eneseväljendusoskuse täiustamine; rahvapärismuusika eesti rahvatantsus.</p> <p>Võõrkeeled Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; tantsulises liikumises kasutatavate võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.</p> <p>Inimeseõpetus Motivatsioon ja tahtejõud; poiste ja tüdrukute liigutusvõimekuse iseloom ning erinevus. Kontrastid, harmoonia.</p> <p>Ajalugu Eesti rahvuskultuuri areng, pärimuse kogumine; teiste rahvaste tantsude päritolu.</p> <p>Kunst Tantsu võrdlemine teiste kunstivormidega: maal, raamat, film, teater, rahvariided ja rahvakunst.</p>

<p>Õpitoodete konkurss. Ainetunnid loovtantsu kaudu (füüsika). Anu Sööt, 2014, https://www.youtube.com/watch?v=QtMzMW4pOB0&index=3&list=PLLuOhT_-pFGGhiDjlLyzTGW9XPUBk_mqj</p>	<p>Bioloogia Muutuste selgitamine organismis; aeroobsus ja organite töö. Vastupidavus ning taastumine.</p> <p>Geograafia Ladina-Ameerika (džaiv, samba, rumba, tša-tša-tšaa).</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; geomeetriliste kujundite kasutamise oskus.</p> <p>Muusika Muusika dünaamika ja liigutuste iseloomu arvestamine, rütmide paljusus, improvisatsioon.</p>
<p>6. Orienteerumine</p>	<p>Õpikeskkonna vajadus: paikkonna kaardid, kompassid, kontrollpunktid</p>
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu</p>
<p>9. klassi õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>7. klass: 4–6 tundi Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassiga, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p>8. klass: 4–6 tundi Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p>

	<p>9. klass: 4–6 tundi</p> <p>Orienteerumistehnika kompleksne kasutamine: kaardi ja maastiku lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p> <p>Võimaluse korral mobiiliorienteerumise tutvustamine (kui paikkonnas on loodud moborajad).</p>
<p>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p>Lõiming</p>

<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema orienteerumisega, arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>  <p>Orienteerumine, II ja III kooliaste. Töökava näidis. Kalle Rea Orienteerumise õpetamisest. Kalle Rea Mobiiliorienteerumisest, http://mobo.osport.ee/</p> <p>Spordi-, tervise- või matkapäevad koostöös teiste ainetega.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus Orienteerumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p>Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine.</p> <p>Matemaatika Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsioskus, graafikute kasutamine ja võrdlus.</p> <p>Ajalugu Orienteerumise ajaloo ja paikkonna kultuurimälestiste tutvustamine.</p> <p>Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga. Kaardi ja kompassi kasutamine.</p>
---	--

7. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpikeskkonna vajadus: digivahendid
Õpitulemused	Õppesisu
<p>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

<p>õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>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.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>
<p>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p>Lõiming</p>
<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.</p> 	<p>Eesti keel ja kirjandus Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled</p>

Kooliolümpiamängude korraldamine: abiks õpetajatele,
<http://www.olympiaharidus.eu/index.php?page=72&>

Kooliolümpiamängude käsiraamat,
<http://www.olympiaharidus.eu/public/files/Kooliol%FCmpiam%E4ngude%20k%E4siraamat.pdf>



Kooliolümpiamängude video,
<https://www.youtube.com/watch?v=p7g6agX6Dd0>

Tervislik toitumine,
<http://toitumine.ee/index.php>
<http://tap.nutridata.ee/>

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine;
spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning kasutamine.

Keemia

Tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik eluviis.

Bioloogia

Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo, seoste loomisega, probleemide nägemise ja lahendamisega, ürituste korraldamisega ja vastutusega, spordieetika nõuete järgimisega.

Ajalugu

Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

Matemaatika

Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsioskus.

Loodusõpetus

Tervislik eluviis sporti harrastades; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga.

Hindamine

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes:

- 1) arvestatakse õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel;
- 2) rakendatakse enesehindamist.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hinnates ei arvestata.

Hindamine hindamismudeli järgi võib koostada õpetaja, õpetaja ja õpilased või ainult õpilased.



Näited:

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1033>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1853>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1094>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1197>

Tervisest tingitud erivajadustega õpilase puhul:

- 1) arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest;
- 2) hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest;

3) lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.

Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Kujundav hindamine kui võimalus, <http://koolielu.ee/info/readnews/106547/kujundav-hindamine-kui-voimalus>
[Motiveeriv hindamine](#). Anne Susanna Lindström