

Rakvere Vabaduse Kool
Kehaline kasvatus
Klass: 7.klass
Aine maht 2 tundi nädalas

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad üldpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p>KERGEJÕUSTIK Õpitulemused: Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi test).</p>			
<p>Jooks</p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Ringteatejooksu teatevahetus.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada. <i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes. <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi pikkuse arvutamine.</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused. <i>Suhtluspädevus:</i> kaaslaste kuulamine, kaaslastega arvestamine.</p>	<p>Spordinädal „Reipalt koolipinki“ Spordipäev Maastikujooksu MV Palermos <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine, analüüs.. RG Tunglajooks <i>Kooli ja kodu lugu:</i> kooli ja Tunglajooksu ajalugu, sümboolika. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine.</p>
<p>Hüpped</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust (nt.kaugushüpe tehnika)</p>		<p>“Mine metsa ”Õuesõppe päev - maastikujooks. <i>Loodusõpetus:</i> looduses, linnas liikumine. <i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslastega</p>

<p>Visked Pallivise hoojooksult (galopp- ja ristsamm).</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine/mõõtmine.</p>		<p>arvestamine. Pidev koostöö Ravere spordikeskusega. Saame piiramatult kasutada staadionit ning halva ilma korral ka maneezi</p> <p><i>Matemaatika :</i> Kõikide kehalise kasvatusese osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).</p>
<p>VÕIMLEMINE Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel (T). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (P), akrobaatikas või poomil (T). Sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P). sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe). Pöörded. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>			
<p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused..</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks, korrektne rüht.</p>	<p><i>Loodusained:</i> Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusese kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on</p>

<p><i>Harjutuskombinatsioonid.</i> <i>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</i> Rühiharjutused Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>		<p><i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p>	<p>omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.</p>
<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemisega. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised. Iluvõimlemine (T). Vahendiga hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, arvude/hüpete liitmine-lahutamine</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine. Traumade ennetamine. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele.</p>	
<p>Rakendusvõimlemine. <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Käte erinevad haarded ja hoided, kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Upp-, tiri- ja kinnerripe, hooglemine rippes, ees ja tagatoengust mahahüpped, hooglemine rööbaspuudel toengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p>	<p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari hoidev sportimine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine, transportimine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust jne.</p>	<p>Koostöö Rakvere spordikeskusega, maneezi kasutamine õppetundide ajal on võimalik.</p>
<p>Akrobaatika Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Eesmärkide püstitamine ja eesmärgi täitmise analüüs. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. Võimlemise oskussõnavara</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> võimlemisvahendite turvaline transportimine.</p>	

<p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd , takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>	<p>omandamine ja kasutamine.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel.</p> <p><i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö, kaaslastega arvestamine, tähelepanelikkus.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p>	
<p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse. 			
<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine,</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid. Juhirooll. oskus luua liikumismängu etteantud kriteeriumitest lähtuvalt. Oskus</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused.</p>	<p><i>Inimeseõpetus:</i> käitumine spordivõistlustel.</p> <p><i>Sotsiaalained:</i> Kehalises kasvatuses omandatud teadmised</p>

<p>söötmine ja sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi, mäng 4:4, 5:5. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt. Altpalling, pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglitega Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Altpalling. Sulgpall. Hoided, juurdeviivad harjutused, mäng lihtsustatud reeglitega</p>	<p>mängu/võistlust läbi viia ja analüüsida selle õnnestumist <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine, gruppide moodustamine, matemaatilised kujundite nägemine/moodustamine (nelinurk, ristkülik, ring jne.) <i>Enesemääratluspädevus:</i> ohutu liikumine saalis/väljakul/looduses. <i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> ausa mängu põhimõtete võisteldes/mängides. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslaste erisustega arvestamine. Rühma-ja paaristöö.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes. Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine. <i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded väljakul (nt liikumine vastavalt mängukoha tingimustele, kaaslasest möödumine). Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete järgimine tunnis ja iseseisval sportimisel.</p>	<p>rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi</p> <p>Kooli MV jalgpallis</p> <p>AQVA spordikeskuse sulgpalliplatside kasutamine tundides</p>
<p>SUUSATAMINE Suusatab uisusammtehnikas, valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. Valdab mäetehnikas poolsahkpöördeid ja sahkpidurdust. Läbib järjest suusatades 5 km distantsi.</p>			
<p>Uisusamm distantsil ja tõusul. Klassikaline sõiduviis, libisamm-</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus:</i> kaaslaste abistamine (suuskade</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse</p>	<p>Palermo terviseradade kasutamine suusatundide läbiviimisel</p>

<p>tõusuviis. Paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis. Start ja finiš. Laskumisasendid. Sahk/poolsahkpööre. Sahkpidurdus.</p>	<p><i>kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel).</i> <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus.</i> Suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis. <i>Enesemääratluspädevus:</i> kuidas vältida ohuolukordi staadionil ja looduses liikudes/suusatades. <i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinnangu andmine ja võrdlemine, oma sooritusele (kerge/raske), valmisolek oma võimeid arendada.</p>	<p>hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad, õpetaja amet). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusataja kui elukutse. <i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses. <i>Kultuuriline identiteet:</i> suusatamine eestlaste rahvusspordialana. Suusatamise traditsioonide jätkamine. <i>Teabekeskkond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus. <i>Tervis ja ohutus:</i> suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud ning ohutustehnika suusatamises (maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi. <i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal (nt liikumine vastavalt raja tingimustele, kaaslasest möödumine). Suusatamine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>	
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>			

<p>Õpitulemused Polka. Eesti rahvatantsud.</p>			
<p>Soorollid tantsus. Eesti rahvatants, Kaera- Jaan. Polka.</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> tantsu ja võimlemise oskussõnavara, eneseväljendusoskuse arendamine.</p>	<p><i>Kultuuriline identiteet:</i> liikumisviisid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri hoidvateks inimesteks. Eesti tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel/tantsuüritustel. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> ametid mis on seotud tantsimisega.</p>	
<p>UJUMINE Õpitulemused: Suudab reeglitepäraselt ujuda krooli. Suudab ujuda tulemusele 50 m. Suudab sukelduda.</p>			
<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Krooli tehnika, pööre. Vastupidavusujumine. Hõljumine. Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, pea ees vette hüpe. Ohutusreeglid.</p>	<p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> puhta vee kasutamine ja säästmine. Tervise tugevdamine läbi veeprotseduuride. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> viisakas ja lugupidav käitumine ujulas/ühiskondlikes ruumides. <i>Enesemääratluspädevus:</i> oma ujumisoskuse hindamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohutu liikumine ujulas, hügieenireeglite järgimine. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine. <i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ja nõuded ujulas. <i>Elukestev õpe ja karjäär:</i> ujumine kui individuaalne liikumisharrastus. Ujumisoskus, kui täisväärtuslikuks eluks vajalik oskus.</p>	<p>Koostöö AQVA ujulaga, iga 4 nelja nädala tagant on meie kooli õpilastel võimalik käia ujumas. Kahjuks ei saa seda võimalust kasutada kõik klassid, kuna tunniplaan nii ujulas kui koolis ei võimalda seda alati. <i>Sotsiaalsed:</i> Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks Kooli MV ujumises</p>

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused:

Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

Oskab lugeda kaarti (Rakvere linna kaart). Oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi.

Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

Üldsuuna määramine.

Orienteerumisharjutused kaardiga.

Sobivaima teevariandi valik.

Orienteerumine maastikul

kaardiga. Läbitud tee ja

kontrollpunktide mälu järgi

kirjeldamine.

*Õpipädevus: analüüsimis- ja
planeerimisoskus.*

*Matemaatika-, loodusteaduste- ja
tehnoloogiaalane pädevus:*

*infotehnoloogia vahendite
kasutamine. Looduses liikumine kui
loodust säästev tegevus.*

*Keskkond ja jätkusuutlik areng:
tervislikud liikumisviisid looduses
(nt. suuskadel, jalgsi, rattal jne.).
Teabekeskond ja tehnoloogia ja
innovatsioon: nutivahendite
kasutamine.*

*Loodusõpetus: kooli, staadioni
plaani joonistamine.
Orienteerumisradade koostamine.*