

Rakvere Vabaduse Kool**Kehaline kasvatus****Klass: 9.klass****Aine maht 2 tundi nädalas**

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad üldpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
KERGEJÕUSTIK Õpitulemused: Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi test).			
Jooks Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Ringteatejooksu teatevahetus.	<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, jooksudistanti pikkuse arvutamine.	<i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused. <i>Suhtluspädevus:</i> kaaslase kuulamine, kaaslasega arvestamine.	Spordipäev <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine, analüüs. Kooli MV maastikujooksus RG Tunglajooks <i>Kooli ja kodu lugu:</i> kooli ja Tunglajooksu ajalugu, sümboolika. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine.
Hüpped Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	<i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine ja analüüsimine. Õpipädevus: kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust (nt.kaugushüpe tehnika)	<i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine.	Koostöö Rakvere spordikeskusega, staadioni ja maneezi kasutamine õppetundide ajal on võimalik

	<i>Suhtluspädevus:</i> oluline tunda ja kasutada spordi oskussõnavara.		
<p>VÕIMLEMINE Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 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.. <i>Harjutuskombinatsioonid.</i> <i>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</i> Rühiharjutused Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni ja viiru moodustamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine. <i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestevaks harrastamiseks, korrektne rüht. <i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p>	<p><i>Loodusained:</i> Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.</p>
<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemisega. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised. Iluvõimlemine (T). Vahendiga</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, arvude/hüpete liitmine-lahutamine <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö, kaaslastega arvestamine,</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine. Traumade ennetamine. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele.</p>	<p><i>Matemaatika :</i> Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetriselised kujundid,</p>

hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.	tähelepanelikkus.		mõõtühikud, koordinaadid).
Rakendusvõimlemine. <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Käte erinevad haarded ja hoided, kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireldõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).	<i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari hoidev sportimine.	<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: elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust jne.</i>	Rakvere spordikeskuse maneezi kasutamine õppetundide ajal
Akrobaatika Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.	<i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Eesmärkide püstitamine ja eesmärgi täitmise analüüs. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. Võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine.	<i>Tervis ja ohutus: võimlemisvahendite turvaline transportimine.</i>	<i>Kunst ja muusika:</i> kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.
Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.	<i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö, kaaslastega arvestamine, tähelepanelikkus.	<i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.	

<p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>			
<p>LIIKUMISMÄNGUD Õpitulemused: 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) sooritab pallingu ja vastuvõtu võrkpallis; 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>			
<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt. Altpalling, pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglitega Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Altpalling.</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid. Juhirooll. oskus luua liikumismängu etteantud kriteeriumitest lähtuvalt. Oskus 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></p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused. <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><i>Inimeseõpetus:</i> käitumine spordivõistlustel. <i>Sotsiaalsained:</i> Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Kooli MV jalgpallis</p>

<p>Sulgpall. Hoided, juurdeviivad harjutused, mäng lihtsustatud reeglitega</p>	<p>koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslase erisustega arvestamine. Rühma-ja paaristöö.</p>		<p>AQVA spordikeskuse sulgpalliväljakute kasutamine õppetöös</p>
<p>SUUSATAMINE Suusatab uisusammtehnikas, valdab paaristökelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. Valdab mäetehnikas poolsahkpöördeid ja sahkpidurdust. Suusatab kepitöketa uisusammuga tempovarianti. Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p>			
<p>Uisusamm distantsil ja tõusul. Klassikaline sõiduviis, libisamm-tõusuviis. Start ja finiš. Laskumisasendid. Sahk/poolsahkpööre. Sahkpidurdus. Laskumine madalalendis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristökeliselt sõiduviisilt vahelduvtökelisele ja vastupidi. Kepitöketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus:</i> kaaslase abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel). <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><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse 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</p>	<p><i>Loodusained:</i> Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.</p> <p>Suusatunde viiakse läbi Palermo terviseradadel.</p>

		<p>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>	
--	--	--	--

UJUMINE

Õpitulemused:

Suudab reeglitepäraselt ujuda krooli, selili. Suudab ujuda 200 järjest.

Suudab sukelduda.

<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. 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><i>Sotsiaalsained:</i> Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. 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. 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.			
<p>Üldsuuna määramine. Orienteerumisharjutused kaardiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardiga. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>	<p><i>Õpipädevus: analüüsimis- ja planeerimisoskus.</i> <i>Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus: infotehnoloogia vahendite kasutamine. Looduses liikumine kui loodust säästev tegevus.</i></p>	<p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng: tervislikud liikumisviisid looduses (nt. suuskadel, jalgsi, rattal jne.).</i> <i>Teabekeskkond ja tehnoloogia ja innovatsioon: nutivahendite kasutamine.</i></p>	<p><i>Loodusõpetus: kooli, staadioni plaani joonistamine. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.</i> <i>Matemaatika: mõõtühikud.</i> <i>Tehnoloogia: Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel</i> Iseseisev orienteerumisrade koostamine, Orienteerumisel erinevate äppide kasutamine</p>