**KEHALINE KASVATUS**

**7. KLASS**

**1. Õppe- ja kasvatuslikud eesmärgid**

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/liikumisviiside tehnika;
5. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
6. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
7. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

**2. Õppesisu ja õpitulemused**

**1) Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

**Õpilane:**

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
3. teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
4. oskab anda elementaarset esmaabi;
5. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
6. seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
7. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt).

**2) Võimlemine**

**Riviharjutused** ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** koordinatsiooniharjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. 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.

**Rakendusharjutused.** Ronimine

**Iluvõimlemine (T).** Harjutused rõngaga (hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked), harjutuse palli , hüpitsa ja lindiga;

**Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.**

**Riistvõimlemine.** Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T)

**Akrobaatika.** Kaks ratast kõrvale; kätelseis, tiritamm.

**Tasakaaluharjutused poomil (T).** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

**Harjutused rööbaspuudel**: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).

**Harjutused kangil:** Tireltõus jõuga (P).

**Toenghüpe.** Harkhüpe ja/või kägarhüpe.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

**Õpilane:**

1. sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, ) ja poomil (T);
4. sooritab õpitud toenghüppe.

**3) Kergejõustik**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (P) - flop

Pallivise hoojooksult.

**Õpilane:**

1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopis kõrgushüppe;
2. sooritab hoojooksult palliviske;
3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4. suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

**4) Sportmängud (kooli valikul- korv-ja võrkpall)**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. 2-lt sammult vise vasakult ja paremalt . Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 1:1 ja 2:1

**Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Alt, ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. tõste alt ja ülalt. Mäng reeglite järgi.

**Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

**Õpilane:**

**korvpall**: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;

**võrkpall**: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;

**jalgpall:** mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

**5) Taliala** (valik - uisutamine)

Paralleelpidurdus. Ette ülejalasõit. Tagurpidisõit. Jäähoki.

**Õpilane:**

1. uisutab edaspidi, tagurpidi, ette ülejalasõit;
2. suudab uisutada järjest 5 minutit; mängib v. mänge, jäähokit

**6) Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abi, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.

**Õpilane:**

1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;

**7) Tantsuline liikumine**

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm.

Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.   
Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line-*tants vm.   
Loovtantsu elementide kasutamine.

Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Tantsud õpetaja valikul vastavalt õpilaste arvule klassis.

**Õpilane:**

1. tantsib õpitud paaris- ja rühmtantse
2. arutleb erinevate tantsustiilide üle

**3. Õppetegevus**

* organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
* oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
* liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
* spordivõistlustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena;

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.

**4. Lõiming teiste õppeainetega**

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaseteksti**,** oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

**Loodusained:** loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

**Kunstiained:** spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

**Sotsiaalained:** tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajalooga; 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.

**5. Hindamine**

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjaliketööde 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, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse 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.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

**6. Füüsiline õpikeskkond**

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.

2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.

4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.