**KEHALINE KASVATUS**

**8. KLASS**

**1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

**1.1. Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:**

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

**1.2. Õppe- ja kasvatuseesmärgid 8. klassis:**

Õpilane:

 - kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;

 - omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

 - järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;

 - sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

 - järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

 - kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel; kirjeldab oma lemmikspordiala;

 - harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordiürituste, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

**2. Õppesisu ja õpitulemused**

**1) Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

Õpilane:

 - selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

 - 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;

 - liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;

 - 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;

 - osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordivõistlustel, jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

**Õppesisu**

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). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

**2) Võimlemine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

 - sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;

 - sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

 - sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T,) ja poomil (T); sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

**Õppesisu**

Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine;

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 luüisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga, hüpitsaga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

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

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelsei; kätelseisust tirel ette (P);

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

**3) Kergejõustik**

**Õpitulemused**

Õpilane:

 - sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopis kõrgushüppe;

 - sooritab hoojooksult palliviske;

 - jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

**Õppesisu**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe – flop.

Pallivise hoojooksult.

4) Sportmängud (valik – korvpall, võrkpall)

**Õpitulemused**

Õpilane:

 - sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;

 - sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;

 - sooritab ülalt või alt pallingu ja nende vastuvõtu võrkpallis; mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

**Õppesisu**

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 1-1 ja 2-1 vastu.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmõikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt, alt palling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

5) Taliala (valik – uisutamine)

Uisutamine

**Õpitulemused**

Õpilane:

 - uisutab tagurpidi , otse – ülejalasõit;

 - suudab uisutada järjest 7 minutit; mängib jäähokit.

**Õppesisu**

Paralleelpidurdus.

Tagurpidisõit. Otse – ülejala;

Kestvusuisutamine. Jäähoki.

**6) Orienteerumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

 - läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;

 - oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;

 - oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

**Õppesisu**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

**7) Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmtantse, arutleb erinevate tantsustiilide üle

**Õppesisu**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt õpilaste arvule. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Popkultuur, tants kui sport.

**3. Õppetegevus**

 - organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;

 - kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

 - oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;

 - liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;

 - spordivõistlustest osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordiürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

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. 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. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.