

Kehaline kasvatus

VIII klass

Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames tutvutakse dokumendis „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“ õpilasele vajalike põhimõtetega.

| Teemad | Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|---|
| 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). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“. | <p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, kaaslaste 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 liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid • osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat • oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel |
| Võimlemine | Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Erienvad kujundliikumised (| <p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga |

| | | |
|--------------|--|--|
| | <p>liikumised teona, avatud silmusena/silmusena)</p> <p>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.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr, toenghõõr taha (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis, tiritamm, hüppetirel ette, turiseis</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. kagarhüpe.</p> <p>Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> | <p>harjutuskombinatsiooni muusika saatel</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab 16ne taktilise harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P) • sooritab õpitud toenghüppe (kagarhüpe) |
| Kergejõustik | <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe üleastumishüpe, Flopi hüpe. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> | <p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopitehnikaga kõrgushüppe; • sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 10 minutit (T) / 12 minutit (P). |
| Sportmängud | <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted.</p> | <p>Õpilane</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi |
| Suusatamine | <p>Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> | <p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga • suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti • läbib järjest suusatades 5 km (T) / 7,5 km (P) distantssi |
| Uisutamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine) | <p>Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja/või jäähoki.</p> | <p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu • suudab uisutada järjest 9 minutit • mängib ringette'i ja/või jäähokit |
| Orienteerumine | <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p> | <p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt • oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku • oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul • oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisirada |

| | | |
|----------------------|---|--|
| Tantsuline liikumine | Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. | Õpilane <ul style="list-style-type: none">• tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest• arutleb erinevate tantsustiilide üle• teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone |
|----------------------|---|--|