

Kehalise kasvatuse ainekava 7.klass

Taotletavad õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) 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;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääri planeerimisel toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel

Keskkond ja jätkusuutlik arengu käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks Kodanikualgatus ja ettevõtlikkuse kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust. Kultuuriline identiteedi raames hoiab õpilane end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti

tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teabekeskonna kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

Tehnoloogia ja innovatsiooni rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Tervis ja ohutuse puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning tunnivälise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud

teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Väärtused ja kõlblus seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Lõimingud teiste ainetega

Eesti keel

spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus

Kirjandus

Erialase kirjanduse/ajakirjanduse lugemine ja kasutamine koolitööde tegemisel

Matemaatika

harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus

Inglise keel

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

B- võõrkeel

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

Loodusõpetus

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

Geograafia

õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga

Bioloogia

muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine

Ajalugu

oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; ja ajaloo; ja ajaloo; ja ajaloo;

Muusika

rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine

Kunst spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi

Käsitöö ja kodundus

tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine

Tehnoloogiaõpetus

probleemide nägemine ja lahendamine selleks õigete vahenditega. Spordiväljakute nõuetekohane hooldamine mõõtevahendite käsitlemine ja kasutamine

Inimeseõpetus

Kehaliste harjutuste mõju organismile ja tervisele. Tervisliku toitumise

väärtustamine. Füsioloogia tundmine ja hügieeniharjumuste kujundamine

Õppesisu

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

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

2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. 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.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”

VÕIMLEMINE

Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinaatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine Akrobaatika: ratas kõrvale.

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. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

KERGEJÕUSTIK

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

7. klassi õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

SPORTMÄNGUD (kooli valikul kaks mängu kolmest)

7.klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi, B sportmäng - 6- 8 tundi

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

7. klassi õpilane:

(õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)

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.

TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

7.klass:

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.

Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

7.klassi õpilane:

suusatamine

1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;

2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;

3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

uisutamine

1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;

2) suudab uisutada järjest 9 minutit;

3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

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

7.klassi õpilane:

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;

2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.

3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone

ORIENTEERUMINE

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.

Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

7. klassi õpilane:

1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;

2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;

- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.