

AINEKAVA

KEHALINE KASVATUS

9. klass

- 2 nädalatundi
- Hinnang teadmiste ja oskuste omandamise kohta antakse jooksvalt trimestri jooksul. Kokkuvõttev hinnang teadmiste ja oskuste omandamise kohta antakse trimestri lõpus.

Teema	Õpitulemused	Hindamine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	1) Selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis (vaata LISA 1). 2) Tunneb ja sooritab üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) harjutusi	1)Teadmiste kontroll. Hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. 2) ÜKE harjutuste sooritamine
Kergejõustik: jooksud, hüpped	1) Tunneb ja oskab kiirjooksu tehnikat, stardikäsklusi ning stardipositsioone 2) Oskab sooritada reeglite kohase kaugushüppe 3) Tunneb ja oskab jagada oma keha võimeid ja koormust pikemal jooksudistantsil (kestvusjooks)	1) Jookseb stardikäsklustega kiirjooksu (madalstart) 2) Sooritab kaugushüppeid 3) Kestvusjooks. Jookseb järjest 9 minutit
Pallimängud: jalgpall, korvpall.	1) Tunneb jalgpallimängu olemust ja põhireegleid oskab neid selgitada ning mängus rakendada. Tunneb ja suudab läbida jalgpalli tehnikaelementidest koosneva ringsüsteemi (pallivedu, palli peatamine, söötmine, pealelöö,	1) Jalgpallimäng lihtsustatud reeglitega. Teadmiste hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. Jalgpalli

	tribling, vastasest möödumine, küljejoonelt sissevise/saalijalgpallis sisselöök). Tunneb lihtsamaid jalgpallimängu taktikaid. 2) Tunneb korvpallimängu olemust ja põhireegleid oskab neid selgitada ning mängus rakendada. Tunneb ja suudab läbida korvpalli harjutustest ja tehnikaelementidest koosneva ringsüsteemi (põrgatamine, tribling, söötmine, pealevise, pealevise liikumiselt.) Tunneb lihtsamaid korvpallimängu taktikaid.	harjutused ja mäng. Jalgpallimängu taktika. 2) Korvpallimäng lihtsustatud reeglitega. Teadmiste hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. Korvpalli harjutused ja mäng. Korvpallimängu taktika
--	---	---

Teema	Õpitulemused	Hindamine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	1) Selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis (vaata LISA 1). 2) Tunneb ja sooritab üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) harjutusi 3) Nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; omab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja olümpiamängudest 4) Teab, kuidas ennetada ja toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi	1) Teadmiste kontroll. Hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. 2) ÜKE harjutuste sooritamine 3) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. 4) Tegevused sporditraumade ennetamiseks ja esmased esmaabivõtted
Talialad 1. Suusatamine 2. Uisutamine	1) Suusatamine. Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;	1) Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja

	Suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantis 2) Uisutamine Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; Kasutab uisutades sahkpidurdust ja paralleelpidurdust Uisutab järjest 9 minutit.	laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviielt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiete tehnikate täiustamine ja kinnistamine. 2) Uisutamine Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Paralleelpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.
Pallimängud:	1)Võrkpall. Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alteest ja ülalt pallingu võrkpallis 2) Mängib võrkpalli reeglite järgi.	1)Võrkpall. Ülalt- ja altsöödud paarides ning alteest ja ülalt palling. 2) Võrkpallimäng reeglitega.
Akrobaatika	Sooritab kaks ratast kõrvale harjutuse, Sooritab kätelseisu harjutuse. Sooritab toenghüppe: hark- ja/või kägarhüpe.	Akrobaatika: ratas kõrvale, kätelseis. Toenghüpped: harkhüpe ja/või kägarhüpe.
Aeroobika	Tunneb aeroobika põhisamme.	

LISA 1

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Valikuvõimalus: 50-st pakutud vastusest valida ja selgitada vähemalt 8.

<https://drive.google.com/file/d/1L9qBuTOCPudXAiRKwsfWsesQzX5Y7han/view?usp=sharing>