

9. klass

Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab selgitada kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • oskab järgida kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; • oskab liikuda/sportida reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas 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. 	<p>Teadmisest spordist ja liikumisviisidest</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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“

<ul style="list-style-type: none"> • Oskab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • oskab harjutuskombinatsiooni poomil (T); • oskab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • oskab õpitud toenghüpet (hark- ja/või kägarhüpet). 	<p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • jagunemine ja liitumine • lahknemine ja ühinemine • ristlemine • harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks • harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine • üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine • üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena • harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks • jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele • venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks • harjutused rõnga, palli ja lindiga • harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel • harjutused rõnga, palli ja lindiga • harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel • kaks ratast kõrvale; • kätelseis • erinevad sammukombinatsioonid • sammuga ette pööre 180° • jala hooga taha pööre 180° • poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette • erinevaid mahahüppeid • hark- ja/või kägarhüpe • aeroobika põhisammud • aeroobika tervisespordialana
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab täishoolt kaugushüpet ja üleastumistehnikas kõrgushüpet; • oskab hoojooksult palliviset ning paigalt ja hooga kuulitõuget; • oskab joosta kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprindi eelsoojendusharjutused • ringteatejooks • kestvusjooks • kaugushüppe eelsoojendusharjutused • kaugushüpe täishoolt paku tabamisega • kõrgushüppe eelsoojendusharjutused • kõrgushüpe (üleastumishüpe) • flopi tutvustamine • kuulitõuke soojendusharjutused

	<ul style="list-style-type: none"> • Kuulitõuge
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab ülalt pallingut • oskab ründelööki • oskab pallingut ja ründelöögi vastuvõttu. 	Võrkpall <ul style="list-style-type: none"> • harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu täiustamiseks • ülalt pallingu tehnika täiustamine • mäng reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Teab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja oskab täita neid mängus. 	Jalgpall <ul style="list-style-type: none"> • harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks • mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine • mäng reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab sooritada läbimurdeid paigalt ja liikumiselt ning petteid; • oskab mängida kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. 	Korvpall <ul style="list-style-type: none"> • harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks • algteadmised kaitsemängust: meesmehe kaitse • mäng reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab mängida koolisaalihokit; • oskab tegutseda kohtunikuna. 	Saalihoki <ul style="list-style-type: none"> • söödu- ja löögitehnika täiustamine • kaitsemäng • mänguplaani tegemine • mäng reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab mängida koolipesapalli; • oskab tegutseda kohtunikuna. 	Pesapall <ul style="list-style-type: none"> • põhilöök • täpsusvisked • jooks kodupesast, jooks pesadele, pesa läbimine • mäng söötjana • mäng reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Suudab läbida orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 	Orienteerumine <ul style="list-style-type: none"> • üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine • orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga • kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine

<ul style="list-style-type: none"> • oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab uisutada tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; • suudab uisutada järjest 9 minutit; • oskab mängida <i>ringette</i>'i ja/või jäähokit. 	<p>Uisutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • uisutamistehnika täiustamine • tagurpidi ülejalasõit • kestvuisutamine • <i>ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Suudab suusatada klassikalises tehnikas 3km; • suudab suusatada vabatehnikas 3 km; • suudab läbida lihtsa slaalomraja. 	<p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • klassikalise sõidutehnika kinnistamine • kestvusuusatamine • vabatehnikas sõit • lihtsa slaalomraja läbimine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab tantsida õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • teab erinevate tantsude stiile. 	<p>Tantsuline liikumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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