

8. KEHALINE KASVATUS	2
8.1. Pädevused	2
8.2. Lõiming	3
8.3. Läbivad teemad	3
8.4. Õppe- ja kasvatusesmärgid	4
8.5. I kooliaste	5
8.5.1. Kooliastme õpitulemused.....	5
8.5.3. Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid I kooliastmes	5
8.5.4. Hindamine	5
8.5.5. 1. klass.....	6
8.5.6. 2. klass.....	8
8.5.7. 3. klass.....	10
8.6. II kooliaste	13
8.6.1. Õpitulemused II kooliastme lõpus	13
8.6.2. Pädevused II kooliastme lõpus.....	13
8.6.3. Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid II kooliastmes	13
8.6.4. Hindamine	14
8.6.5. 4. klass.....	15
8.6.6. 5. klass.....	17
8.6.7. 6. klass.....	19
8.7. III kooliaste	21
8.7.1. Õpitulemused III kooliastmes	21
8.7.2. Pädevused III kooliastme lõpus	21
8.7.3. Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid III kooliastmes	21
8.7.4. Hindamine	22
8.7.5. 7. klass.....	23
8.7.6. 8. klass.....	25
8.7.7. 9. klass	27

8. Kehaline kasvatus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ja võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumiseharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku tase jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslaste arvestav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

8.1. Pädevused

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse** kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

8.2. Lõiming

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

8.3. Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatuselõimimises õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesannete jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuselõimimises ning tunnivälises sportlikus tegevuses.

Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

8.4. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

8.5. I kooliaste

8.5.1. Kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika; sooritab põhiliikumisviisi liigutusoskuste tasemel;
- 3) kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades, on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ja tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslasega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalise harjutusi ja liikumisviise

8.5.3. Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid I kooliastmes

1. ergutada realiseerima oma liikumistarvet, suurendama liikumisaktiivsust, olema palju väljas värskes õhus;
2. õpetada käituma ja tegutsema tunnis erinevates paikades ja erinevates situatsioonides (õige rüht, tööseisund, liigutused, ohutus- ja hügieeninõuetest kinnipidamine);
3. arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, painduvust, üldist vastupidavust ja osavust (tasakaalu- ja rütmitunne, kehataju, ruumis orienteerumise oskus, kohanemisevõime, liigutus-koordinatsioon);
4. arendada loovust, tahtemadusi, toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning heade käitumistavade kujunemist.

8.5.4. Hindamine

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

8.5.5. 1. klass

Õppeaine: Kejaline kasvatus
Koostaja: Maarika Raja

Maht: 105 tundi

1. Eesmärgid

- ergutada lapsi realiseerima oma liikumistarvet, suurendama liikumisaktiivsust, olema palju väljas värskes õhus.
- käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis
- hügieenireeglid kehalise harjutuste sooritamisel
- ohutusnõud
- arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, painduvust ja osavust
- arendada laste loovust, tahtemadusi, toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning heade käitumistavade kujunemist

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kultuuriline indenteet
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

Matemaatika
Loodusõpetus
Inimeseõpetus

3. Teemad, alateemad

JOOKS, HÜPPED, VISKED

Jooks: jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõitlustes.

Hüpped: Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt j ahoojooksult vetruva maandumisega.

Visked: Palli hoie, Täpsusvisked ülalt palliga, Pallivise paigalt

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigalt hüppega

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- j a käärhüplemine

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahenditeta ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle tekistuse ja takistuse alt

Akrobaatilised harjutused: veered kägarasse ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud

TANTSULINE LIIKUMINE

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.

LIIKUMISMÄNGUD

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused erinevate pallidega.

Liikumismängud väljas/maastikul

SUUSATAMINE

Suuskade kinnitamine, kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Lehvikpööre eest.

Astesamm, libisamm. Trepptõus.

Laskumine laugelt nõlvalt püsiendis.

UISUTAMINE

Uiskude sidumine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Tasakaaluharjutused

Hindamine

Vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile

8.5.6. 2. klass

Kehaline kasvatus
Koostaja: Maarika Raja

Maht 105 tundi

1. Eesmärgid

- terve ja hea rüht
- motivatsiooni, huvi ja teadmiste kujundamine iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- hügieeniharjumuste kujundamine
- suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse kujundamine
- kehaliste võimete (eeskätt painduvuse, osavuse, kiiruse) arendamine

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kultuuriline indendentiteet
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

Matemaatika
Kodulugu

3. Teemad/alateemad

JOOKS, HÜPPED, VISKED

Jooks: jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks pulgaga.

Hüpped: paigalt kaugushüpe, maanudmine kaugushüppes. Hüpped hoojookult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked: visked ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine, koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlemissamm (T)

Põhiõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad harjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahenditeta ja vahenditega. Alühike põhivõimlemise kombinatsioon

Hüplemisharjutused: hüplemine hpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.

Rakendusvõimlemine: rippseis, ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt

Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel; pöörded päkkadel. Tasakaalu arendavad mängud.

Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maasnumisasendi fikseerimisega

LIIKUMISMÄNGUD

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud..

Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Rahvastepall. Maastikumängud

TANTSULINE LIIKUMINE

Liikumine ja koordineatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Suld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

SUUSATAMINE

Lehvikpääre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval.

UISUTAMINE

Käte ja jalgade tuge libisemisel. Libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdused). Sahkpidurdus.

4. Hindamine

Vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile

8.5.7. 3. klass

Kehaline kasvatus
Koostaja: Maarika Raja
Tantsuline liikumine
Koostaja: Kaja Oja

Maht 75 tundi

Maht 35 tundi

1. Eesmärgid

- hea ja terve rühi kujundamine
- motivatsiooni, huvi ja teadmiste kujundamine iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste mitmekülgne arendamine
- suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse kujundamine
- tahtemaduste arendamine

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kultuuriline indenteet
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

Matemaatika
Loodusõpetus
Inimeseõpetus

3. Teemad/alateemad

JOOKS, HÜPPED, VISKED

Jooks: jooksuasendeid ja liigutusikorrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

Hüpped: kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped. Kõrgushüpe otsehoolt

Visked: viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammuliselt hoolt

Liikumismängud: jooksu- ja hüppemängud. Mängud vahendite viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viuskamine, söötmine, püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepall reeglite järgi. Maastikumängud

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal., kujundliikumised

Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T)

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad harjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendite ja vahenditeta.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped, toengud

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, kõnd kiiruse muutmisega, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

TANTSULINE LIIKUMINE

1. Lõiming

Eesti keel: rahvapärimuslikud lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel, tähestiku õppimine, peenmootorika (kirjatehnika) arendamine.

Muusika: oskus kuulata, liikuda vastavalt helile ja rütmile; oskus heli tekitada (laulmine, keha- ja rütmipill).

Inimeseõpetus: mina ja minu keha; pere ja kodu; „meie“ tunne ja sõpruskond; uudishimu ja „maailma avastamine“; liikumise tähtsus;

Loodusõpetus: nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses

Kunsti- ja tööõpetus: loov eneseväljendus; erinevate ametite kujutamine; rekvisiidid, lavakujundus ja kostüüm

Matemaatika: paaris ja paaritu, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda, numbrite õppimine.

Kehaline kasvatus

Liikumismängud ja reeglistik; kehahoid ja -asendid; koordineerimine.

2. Teemad/alateemad

1. Tantsimine ja tantsu loomine

2. Tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine

Loovtants

Ernst Idla võimlemisharjutused

Tantsu- ja laulumängud

Eesti rahvatantsud ja teiste rahvaste tantsud

Klassikaline tants

Standardsdantsud

3. Õpitulemused

Õpilane:

- 1) võtab osa liikumisharjutustest ja loovmängudest, oskab arvestada reeglitega;
- 2) eristab tantsuelemente (keha ja kehaosade liikumisvõimalused: nt. painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne.); liikumine ruumis: suunad ja tasandid);
- 3) õpib tunnetama liikumise sisu ja meeoleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav jt.) seostab liikumist rütmi ja helidega;
- 4) sooritab lihtsamaid tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi;
- 5) tantsib lihtsamaid pärimustantse;

- 6) teab klassikalise tantsus jalgade ja käte positsioone, sooritab lihtsamaid harjutusi;
- 7) teab rumba, rocki, vals tantsuhoidu, rütmi ja põhisamme. Oskab partnerit tantsule kutsuda ja viisakalt tantsu lõpetada;
- 8) oskab kasutada erinevaid vahendeid tantsuetüüdide loomisel;
- 9) huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;
- 7) jälgib tantsu ning kirjeldab nähtut suunavate küsimuste järgi;
- 8) õpib mõistma tunnis kasutatavat oskussõnavara;
- 9) osaleb meelevõõrd tantsulistes tegevustes;
- 10) esitab mitmest osast koosnevaid sammu- ja rütmikombinatsioone;
- 11) märkab ja katsetab uusi liikumisvõimalusi;
- 12) teab tunni alustamis- ja lõpetamisrituaale.

4.Hindamine

Õpitud oskuste hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Tantsuõpetuses annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hinnatakse õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist tantsulistes tegevustes, arvestades ainekavas taotletavaid õpitud oskusi. Hindamisel arvestatakse kõiki tantsuõpetuse komponente: tantsimist, tantsu loomist, osavõttu loovmängulisest liikumistegevusest. Lisaks võetakse arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest.

Õpitud oskuste hinnatakse suuliste sõnaliste ning numbriliste hinnetega. Tantsuõppes on soovituslik kasutada pigem protsessipõhist suulist ja kirjalikku sõnalist hindamist või tagasisidet. Õpitud oskuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ning vastavuses õpitud oskustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

SUUSATAMINE

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis. Paaristõukeline sammuta sõiduvõis. Mängud suuskadel

UISUTAMINE

Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine, pidurdamine. Mängud jääl.

UJUMINE I KOOLIASTMES

Ohutusnüüded ja kord basseinis. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine

4. Hindamine

Vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile

8.6. II kooliaste

8.6.1. Õpitulemused II kooliastme lõpus

6. klassi õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2. omandab kooliastme ainekavva kehaliste harjutuste tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel
3. selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohututs- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid
5. mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust: täidab reeglid ja vüistlusmäärusi, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes
6. kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ja võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest
7. harjutab hoolsalt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda kaaslastega, oskab jagada ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ning liikumisviise ja omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks; osaleb tervisespordi üritustel

8.6.2. Pädevused II kooliastme lõpus

- Väärtustab tervislikke eluviise, on teadlik tervist kahjustatavatest teguritest ja sõltuvusainete ohtlikkusest;
- On leidnud endale sobiva harrastuse ning omab üldist ettekujutust töömaailmast.

8.6.3. Õppe- ja kasvatusetöö eesmärgid II kooliastmes

- ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul;
- õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna eeskätt tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi;
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas;
- arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu;
- aidata kaasa õige rühi kujunemisel, tugevdades korrektset kehahoidu tagavaid lihaseid;
- toetada positiivsete iseloomuomaduste ja käitumismallide kujunemist

8.6.4. Hindamine

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

8.6.5. 4. klass

Kehaline kasvatus
Koostaja: Maarika Raja

Maht 105 tundi

1. Eesmärgid

- Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul
- Õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna eeskätt tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi.
- Kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- Arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust
- Tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu
- Hügieenireeglid, ohutusnõuded
- Positiivsete iseloomuomaduste ja käitumismallide kujunemist

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

Matemaatika
Loodusõpetus
inimeseõpetus

1. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks: erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks

Hüpped: mitmesugused hüpped- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga

Visked: viskeharjutused- täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigalt ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; upp- tiri- ja kinnerripe

Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks

TANTSULINE LIIKUMINE

Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

LIIKUMIS- ja SPORTMÄNGUD

Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid

SUUSATAMINE

Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Mängud suuskadel.

UISUTAMINE

Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel

ORIENTEERUMINE

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

4. Hindamine

Hinnatakse vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile

8.6.6. 5. klass

Kehaline kasvatus
Koostaja: Maarika Raja

Maht: 105 tundi

1. Eesmärgid

- ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul
- õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- arendada kehalisi võimeid
- aidata kaasa õige rühi kujunemisel, tugevdades korrektset kehahoidu tagavaid lihaseid
- käitumisreeglid, ohutusnõuded, hügieenireeglid

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

Inimeseõpetus
Loodusõpetus
Matemaatika

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks: jooksuasendi- ja liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped: sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe- üleastumishüpe

Visked: täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Kaugushüpe: sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega. Kõrgushüpe üleastumishüpe

Visked

Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: Kujundliikumised., pöörded liikumiselt
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: harjutused vahendite ja vahenditeta, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P)

Rakendus- ja riistvõimlemine: hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harj. Kombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil, rööbaspuudel

TANTSULINE LIIKUMINE

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

LIIKUMIS- ja SPORTMÄNGUD

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall: palli hoie söötmine, püüdmine ja pealevise. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile

Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall

Jalgpall: söödu peatamine jalapöia sisekülej ja löögitehnika õppimine.

ORIENTEERUMINE

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine

SUUSATAMINE

Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskade, teatevõistlused.

UISUTAMINE

Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Õlejalasõit kurvis. Karusell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.

4. Hindamine

Hinnatakse vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile

8.6.7. 6. klass

Kehaline kasvatus
Koostaja: Maarika Raja

Maht: 70 tundi

1. Eesmärgid

- Õpilaste tervise ja hea rühi tagamine
- Mitmekülgne kehaliste võimete arendamine
- Tahtemaduste ja eetiliste tõekspidamiste arendamine
- Huvi äratamine iseseisvaks spordiga tegelemiseks
- Hügieeniharjumuste kujundamine

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Teabekeskond
Tehnoloogia ja innovatsioon
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

loodusõpetus
matemaatika
informaatika

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks: kiirusjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks
Hüpped: kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)
Visked: pallivise täishoolt

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, paraded liikumisel
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes
Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: vahendite ja vahenditega. Jõu-, venitus- ja sirutusharjutused
Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused
Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidestakrobaatikas, kangil (P), ja rööbaspuudel
Iluvõimlemine: harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine

8.7. III kooliaste

8.7.1. Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi õpilane:

1. kirjeldab kehalise kasvatuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu
2. omandav põhipooli ainekavva kuuluvate apordialade/liikumisviiside tehnika, suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada
3. 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
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (s.h lihtsamiaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada
5. järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus
6. kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisaegsetest olümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel
7. Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neis osa võistleja, pealtvaataja või kohtuniku abilisena; harrastab sporti iseseisvalt või koos kaaslastega; soovib õppida (s. H iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi

8.7.2. Pädevused III kooliastme lõpus

- Suudab väljendada ennast loominguliselt, peab lugu kunstist ja kultuuripärandist;
- Väärtustab ja järgib tervislikku eluviisi ning on füüsiliselt aktiivne;
- Mõtleb süsteemselt, loovalt ja kriitiliselt, on avatud enesearendamisele.

8.7.3. Õppe- ja kasvatusetöö eesmärgid III kooliastmes

- Toetadakehaliste harjutustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja arengut, aidata noortel üle saada murdeeale iseloomulikest kriisidest;
- Kujundada motivatsiooni ja huvi, andes teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks ning oma kehalise võimekuse, eelkõige üldise vastupidavuse ja jõu tõstmiseks;

- Soodustada normaalse rühi, korrektsuse kehahoiu kujunemist
- Tekitada õpilastes hivi ja laiendada silmaringi, tutvustada võimalikult paljusid spordialasid ja nende võistlusmäärusi, kohalikke ja rahvusvahelisi võistlusi ning tippsportlasi;
- Propageerida ja süvendada tervele eluviisile iseloomulikke harjumusi;
- Mõjutada kehakultuurivahendite abil õpilaste iseloomu kujunemist, nende eetilist ja sotsiaalset kujunemist (tahtejõu, enesevalitsemise, iseenda objektiivse hindamise, eneseväärikuse tolerantsuse jm. Arengut)

8.7.4. Hindamine

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus 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 enese

8.7.5. 7. klass

Kehaline kasvatus
Koostaja: Maarika Raja

Maht: 70 tundi

1. Eesmärgid

- Toetada kehaliste harjutustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja arengut
- Anda teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- Soodustada normaalse rühi ja korrektse kehahoiu kujunemist
- Tutvustada võimalikult paljusid spordialasid ja nende võistlusmääarusi
- Suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse kujundamine

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Teabekeskkond
Tehnoloogia ja innovatsioon
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

Loodusõpetus
Informaatika
Geograafia
matemaatika

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks: sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks
Hüpped: kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)
Visked: palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult

VÕIMLEMINE

Riviharjutused ja kujundliikumised; jagunemised ja liitumised; lahknemised ja ühinemised; ristlemine
Kõnni- jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused
Põhivõimlemine: harjutused vahenditega,. 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

Harjutused kangil: tireltõus jõuga (P)

Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T),
küünarvarstoengust hoogtõus taha (P)

TANTSULINE LIIKUMINE

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. 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.

SPORTMÄNGUD

Korvpall: palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega.; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglitega.

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

SUUSATAMINE

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis (lausikuvariant, tõusuvariant). Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Laskumine üle ebatasasuste (kühm, lohk, vastasnõlv)

UISUATMINE

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine

ORIENTEERUMINE

Asimuudi määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine

4. Hindamine

Hinnatakse vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile.

8.7.6. 8. klass

Kehaline kasvatus

Maht: 70 tundi

Koostaja: Maarika Raja

1. Eesmärgid

- Toetada kehaliste harjutustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja arengut
- Anda teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.
- soodustada normaalse rühi ja korrektse kehahoiu kujunemist.
- propageerida tervele eluviisile iseloomulikke harjumusi

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Teabekeskkond
Tehnoloogia ja innovatsioon
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

Inimeseõpetus
Geograafia
Matemaatika
Füüsika
informaatika

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks: kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks

Hüpped: Kaugushüpe. Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe tutvustamine

Heited, tõukesed: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga

VÕIMLEMINE

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused

Põhivõimlemise harjutused: üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord)

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Harjutused rööbaspuudel: harkistes trel ette (P)

Harjutused kangil: treltõus jõuga, käärhõõr (P)

Iluvõimlemine: harjutused palliga; hood, ringid, kaheksad, visked püüded (T)
Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

TANTSULINE LIIKUMINE

Tantsu iseloomus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.

SPORTMÄNGUD

Korvpall: palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted: mäng 3:3 ja 5:5

Võrkpall: ülalt palling,. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine

Jalgpall: harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

SUUSATAMINE

Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine

ORIENTEERUMINE

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivama teevariandi valik. Orienteerumisraja läbimine

4. Hindamine

Hinnatakse vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile

8.7.7. 9. klass

Kehaline kasvatus
Maarika Raja

Maht: 70 tundi Koostaja:

1. Eesmärgid

- Toetada kehaliste harjutustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja arengut
- Anda teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- Soodustada normaalse rühi ja korrektse kehahoiu kujunemist tervele eluviisile
- Tutvustada võimalikult paljusid spordialasid ja nende võistlusmäärusi.
- Propageerida tervele eluviisile iseloomulikke harjumusi

2. Läbivad teemad/lõiming

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Keskond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Teabekeskond
Tehnoloogia ja innovatsioon
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus

matemaatika
Võõrkeel
informaatika
füüsika
geograafia

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks: Kiirjooks. Kestvusjooks

Hüpped: Kaugushüpe. Kõrgushüpe, flopptehnika täishoolt

Heited, tõuked: kuulitõuke eelsoojendusharjutused: kuulitõuge hooga

VÕIMLEMINE

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. *Koordinatsiooniharjutused*
Rühi arengut toetavd harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;
jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused
õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks

Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahenditeta ja vahenditega
harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja

harjutuskomplekside kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud

Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, kangil

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

SPORTMÄNGUD

Korvpall harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi

Võrkpall harjutused söödutehnika, ründeläägi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ültall palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi

Jalgpall harjutused söödu- ja lüügithehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi

SUUSATAMINE

Õpitud suusatehnika kinnistamine. Uisusamm-sõiduviiisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele olenevalt raja reljeefist.. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuustamine

UISUTAMINE

Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jaapall

ORIENTEERUMINE

Kaardi ja maastiku lugemine. Suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, temp ja tee valik. Orienteerumisraja läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: suund- ja valikorienteerumine, rogain

4. Hindamine

Hinnatakse vastavalt Toila Gümnaasiumi hindamisjuhendile