

Kehaline kasvatus

8. klassi ainekava

Teadmised spordist ja liikumisviisidest		
<ol style="list-style-type: none">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“.		
Õpitulemused: <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, kaaslasid 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		
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimis- ja harmoonilised harjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. 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: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P). Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõõr (P).		

<p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</p>		
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P); 		
Kergejõustik		
<p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>		
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb võimetekohaselt 3 km (T) / 5 km (P). 		
Sportmängud		
<p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>		
<p>Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 		
Talialad. Suusatamine.		
<p>Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvõis. Üleminek sõiduvõisilt tõusuvõisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel teatesuusatamine.</p>		
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduvõisiga; • suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduvõisiga tempovarianti; 		

<ul style="list-style-type: none"> • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsti. 		
Talialad. Uisutamine.		
Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.		
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; • suudab uisutada järjest 9 minutit; • mängib ringette'i ja/või jäähokit. 		
Orienteerumine		
Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga		
Õpitulemused: <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 orienteerumisrada. 		
Tantsuline liikumine		
Jõulisemat, suuremat liikumisamplituudi nõudvad noormeeste tantsu-kombinatsioonid ning neidude emotsionaalsusel ja kaunil rühil baseeruvad liikumised. Tantsu karaktersus ja väljenduslikkus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Samba. Aeglane valss. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. Erinevus massikultuurist.		
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi; • osaleb õpitud seltskonnatantsudes. 		