

Kehaline kasvatus IX klass, 70 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 kagarhüpe). 	<p>Teema: Võimlemine</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</u>: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused</u>: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks, jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><u>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused</u>: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihusrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p><u>Riistvõimlemine</u>: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><u>Toenghüpe</u>: hark- ja/või kagarhüpe.</p> <p><u>Iluvõimlemine</u>: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult pallviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Teema: Kergejõustik</p> <p><u>Jooks</u>: kiirjooks, kestvaajajooks.</p> <p><u>Hüpped</u>: kaugushüpe; kõrgushüpe flopptehnika täishoolt.</p> <p><u>Heited, tõuked</u>: kuulitõuke eelsoojendusharjutused, kuulitõuge hooga.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu; 3) mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. 	<p>Teema: Pallimängud</p> <p><u>Korvpall</u>: Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p>

	<u>Võrkpall:</u> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülaltpalling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.
Õpilane <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. 	Teema: Suusatamine Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.
Õpilane <ol style="list-style-type: none"> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	Teema: Rütmika/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.
Õpilane <ol style="list-style-type: none"> 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. 	Teema: Orienteerumine Orieenterumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orieenterumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orieenterumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorieenterumine.

Koostaja: Tiia Kroonmäe