

**Kehaline kasvatus IX klass, 70 tundi**

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li> <li>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</li> <li>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe).</li> </ol>	<p><b>Teema: Võimlemine</b>  <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</u> kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.  <u>Rühi arengut toetavad harjutused:</u> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks, jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.  <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.  <u>Riistvõimlemine:</u> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).  <u>Toenghüpe:</u> hark- ja/või kagarhüpe.  <u>Iluvõimlemine:</u> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>2) sooritab hoojooksult pallviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</li> <li>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</li> </ol>	<p><b>Teema: Kergejõustik</b>  <u>Jooks:</u> kiirjooks, kestavusjooks.  <u>Hüpped:</u> kaugushüpe; kõrgushüpe flopptehnika täishoolt.  <u>Heited, tõuked:</u> kuulitõuke eelsoojendusharjutused, kuulitõuge hooga.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</li> <li>2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</li> <li>3) mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</li> </ol>	<p><b>Teema: Pallimängud</b>  <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.
<b>Õpilane</b> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.	<b>Teema: Suusatamine</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.
<b>Õpilane</b> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	<b>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</b> 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.
<b>Õpilane</b> 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.	<b>Teema: Orienteerumine</b> 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