

Kohtla-Järve Järve Kooli ainekava põhikoolile	1. ainevaldkond: valikaine	2. õppeaine: kehakultuur
3. Kooliaste: III kooliaste	4. klass: 7.-9.kl	5. tundide arv: 17
6.Õppe- ja kasvatuseesmärgid Valikaine eesmärgiks on tutvustada spordiala crossfit. Tõsta õpilaste teadlikust nii treeningutest kui ka tervislikust toitumisest. Õpilased füüsiliselt aktiivseks.		
I.Üldpädevuste kujundamine	II.Lõiming ainevaldkondadega	III.Läbivad teemad
<ol style="list-style-type: none"> 1. teadlik treening 2. toidukava koostamine 3. treeningkava koostamine 4. tervise hindamine 5. oma võimete tundma õppimine ja oskuste arendamine 6. suhtlemisoskuste arendamine 7. keskkonda säästev tarbimine 8. matemaatiline pädevus 9. planeerimine 10. ettevõtlikkus 11. arvuti kasutamine 12. mõtlemisoskuse arendamine 13. Ökonoomne majandamine 	<ol style="list-style-type: none"> 1. matemaatika 2. bioloogia 3. inglise keel 4. eesti keel 5. füüsika 6. ühiskonnaõetus 7. geograafia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. harjutuste tehnika 2. anatoomiline sõnavara ja kirjeldamine 3. harrastus- ja tippспорт 4. füsioloogia tähtsus spordis 5. tervislikud eluviisid 6. tervislik toitumine 7. füüsilise aktiivsuse mõju kehale 8. vastava spordiala terminoloogia 9. võistlusreeglid
7.Õppeaine kirjeldus Õpilane saab teada, mis spordiala on crossfit, miks ta on hea tervisele ja kasulik sotsiaalselt. Tõsta noorte teadlikust tervislikust toitumisest ja vajadusest olla kehaliselt aktiivne. Anda teadmisi, kuidas säästa raha mõistlikult tervise arvelt.		

8. Õppesisu (teemad)	Teadmiste kontroll	I.poolaasta	II.poolaasta
Peamiste tervislike toitumisalaste teadmiste omandamine. Kuidas koostada ja korrigeerida oma toidumenüüd. Isikliku treeningplaani koostamine. Harjutuste vajalikus läbi korrekse tehnika. Harjutuste pagasi täiendamine nii oma keharaskustega kui ka lisavahenditega. Harjutuste klassifitseerimine läbi kolme põhilise mooduli.	Toidumenüü koostamine. Treeningkava koostamine. Läbi füüsiliste treeningute ja suhtluse.	Arvestatud	Arvestatud

9. Õppetegevus

Kursusel õpitakse läbi praktiliste tegevuste:

- keha ettevalmistus treeninguks läbi harjutuste või mängude
- iseseisvalt koostama toitumis- ja treeningkava
- oma keha ja võimete arendamist ja tundma õppimist
- mis on tervislik eluviis
- kolme treeningmooduli kasutamist

10. Füüsiline õppekeskkond

- võimla
- staadion

11. Hindamine

- tunnis osalemise aktiivsust
- harjutuste sooritamine läbi õpitu

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest ja kooli hindamisjuhendist. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute või individuaalse tagasiside kaudu. Õpitulemusi hinnatakse pidevalt, lähtudes õpilase individuaalsest arengust, tema aktiivsusest tunnis. Hinnanguid ja tagasisidet võivad õpitegevuse käigus anda ka kaasõpilased. Kasutatakse enesehindamist.

Valikkursusel kasutatakse miteeristavat hindamist (arvestatud/mittearvestatud).

12. Valikaine kursuse lõpetamiseks vajalikud ainealased teadmised ja oskused:

Õpilane:

- teab, mis spordiala on crossfit
- oskab koostada isikliku toitumiskava
- oskab koostada isikliku treeningkava
- oskab kasutada erinevaid treeningvahendeid ja kardiomasinaid
- omab teadmisi tervislikust toitumisest ja mõistab füüsilise aktiivsuse tähtsust tervisele