



7.klass

Kehaline kasvatus

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/ üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>2. Võimlemine</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>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, kaaslast 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 liikumisoskusi 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.</p> <p>Õpilane:</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe).</p>



7.klass

Kehaline kasvatus

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis, tirelid.
Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
Aeroobika(T). Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

3. Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused.
Ringteatejooks.
Kestvusjooks.
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
Pallivise hoojooksult.

4. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Korvpall.

Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.
Läbimurded paigalt ja liikumiselt.
Petted.
Algteadmised kaitsemängust.
Korvpalli võistlusmäärused.
Mäng reeglite järgi 3 : 3 ja 5 : 5 vastu.
Võrkpall.
Sööduharjutused paarides ja kolmikutes.

Õpilane:
sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
sooritab hoojooksult pallivise;
jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õpilane sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;

Korvpallis sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning oskab kasutada petteid, oskab kasutada viskeid erinevatelt kaugustelt.



7.klass

Kehaline kasvatus

Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.

Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng.

Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.

Mäng reeglite järgi.

Jalgpall.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.

Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.

Mäng reeglite järgi.

5.Taliala

5.1.Suusatamine (võimalusel)

Laskumine madalasendis.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Kepitõuketa uisusamm.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

5.2.Mäesuusatamine (võimalusel)

Pidurdamine, pöörded laskumisel.

6. Orienteerumine (võimalusel)

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik.

Võrkpallis sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu, oskab kasutada ülalt ja alt söötu.

Jalgpallis mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;

Õpilane:
suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga,

suudab läbida lihtsama slaalomiraja.

Õpilane:
läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;



7.klass

Kehaline kasvatus

Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

7. Tantsuline liikumine

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.
Soorollid tantsus.
Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
Popkultuur.
Tants kui sport.
Tants kui kunst ja kultuur.
Tants kui meelelahutus.

8. Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; hügieeninõuded ujumisel.
Rinnuli-, seliliujumine ja krooliujumine.

oskab määrata suunda kompassiga,
lugeda kaarti ja maastikku;
oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

Õpilane:
tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
arutleb erinevate tantsustiilide üle;
teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õpilane ujub rinnuli ja selili 100 meetrit, suudab vee peal paigal püsida 3 minutit, oskab sukelduda.