

7. klass
Kehaline kasvatus



Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab selgitada kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele; • oskab järgida kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; • teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; • oskab anda elementaarset esmaabi; • oskab liikuda/sportida 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; • suudab harrastada liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt) ; • käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat. 	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <ul style="list-style-type: none"> • kehalise aktiivsuse mõju tervisele , regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus • liikumissoovitused noorukitele • 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 • 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 enese-kontrollivõtted, testitulemuste analüüs • teadmised õpitud spordialade/ tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis • teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest • teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest • liikumine „Sport kõigile“
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • oskab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) / kangil (P) ; 	<p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • jagunemine ja liitumine • lahknemine ja ühinemine • ristlemine

<ul style="list-style-type: none"> • oskab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • oskab harjutuskombinatsiooni poomil (T) ; • oskab õpitud toenghüpet. 	<ul style="list-style-type: none"> • harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks • üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine • üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena • harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks • jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele • venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks • tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T) • küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P) • kangil tireltõus jõuga • käärhöör (P) • kaks ratast kõrvale • kätelseis • erinevad sammukombinatsioonid; • sammuga ette pööre 180° • jala hooga taha pööre 180°; • poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette • erinevaid mahahüpped • harkhüpe(T) • kägarhüpe(P) • aeroobika põhisammud • aeroobika tervisespordialana
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab täishoolt kaugushüpet; • oskab üleastumistehnikas kõrgushüpet; • oskab hoojooksult palliviset; • oskab paigalt kuulitõuget; • oskab joosta kiirjooksu stardikäsklusega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P) ; 	<p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprindi eelsoojendusharjutused • ringteatejooks • kestvusjooks • kaugushüppe eelsoojendusharjutused • kaugushüpe täishoolt paku tabamisega • kõrgushüppe eelsoojendusharjutused; • kõrgushüpe (üleastumishüpe) • flopi tutvustamine • pallivise hoojooksult • kuulitõuke soojendusharjutused • kuulitõuge
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab tundides õpitud võrkpalli tehnikaelemente; • oskab ülalt pallingut; 	<p>Võrkpall (poisid – B, tüdrukud – A)</p> <ul style="list-style-type: none"> • sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega • söödu-harjutused juhtmängijaga

<ul style="list-style-type: none"> • oskab mängida võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi. 	<ul style="list-style-type: none"> • ülalt palling • mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamisel • punktide lugemine • mäng lihtsustatud reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab liikuvat palli peatada põia siseküljega; • oskab peatada söötu rinnaga - P; • oskab liikuda koos palliga, liikudes "8" ; • oskab mängida lihtsustatud reeglitega. 	<p>Jalgpall (poisid – A, tüdrukud– B)</p> <ul style="list-style-type: none"> • paigaloleva palli söötmine ja löömine • liikuva palli löömine • langeva palli surmamine • jalgpalluri erinevate positsioonide: kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine • mäng lihtsustatud reeglitega
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab palli sööta ja peatada liikumiselt – T; erinevates olukordades – P; • oskab sooritada vabaviset; • oskab sooritada põrgatuselt pealeviset korvil; • oskab äbimurdeid paigalt ja liikumiselt; • oskab petteid korvpallis. 	<p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • palli põrgatamine ja söötmine • vise korvile liikumiselt • petted • läbimurded paigalt ja liikumiselt • algteadmised kaitsemängust • mäng lihtsustatud reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab täpsusviset kaaslasele; • oskab mängida koolisaalihokit. 	<p>Pesapall</p> <ul style="list-style-type: none"> • põhilöök, täpsusvisked • jooks kodupesast, jooks pesadele, pesa läbimine • mäng söötjana • mäng 2 võistkonna vahel reeglitega
<ul style="list-style-type: none"> • oskab mängida koolisaalihokit 	<p>Saalihoki</p> <ul style="list-style-type: none"> • sööduharjutused paarides ja kolmikutes • algteadmised kaitsemängust • mänguoskuse arendamine
<ul style="list-style-type: none"> • Suudab läbida orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi; • oskab valida teevarianti maastikul. 	<p>Orienteerumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine • orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga • kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise • orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga

	<ul style="list-style-type: none"> • sobiva koormuse ja liikumistempo valimine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab paaristõukelist ühe- ja kahe-sammulist sõiduviiisi; • oskab uisusamm-sõiduviiisiga; • suudab läbida järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi 	<p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • laskumine madalasendis; • libisamm-tõusuviiis; • sahk-, uisusammpööre; • tõusu- ja laskumisviiaside ning pidurduste kasutamine maastikul; • paaristõukeline kahesammuline sõiduviiis; • üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele sõiduviiisile ja vastupidi
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab tantsida õpitud paaris- ja rühmatantse; • teab erinevaid tantsustiile; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	<p>Tantsuline liikumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis • omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid • soorollid tantsus • erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine • Line-tants

T- tüdrukud

P- poisid