

8. klass

Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> • Teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • oskab järgida kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid; • oskab vältida 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 liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; • oskab harrastada liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt) ; • käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat ; • oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. 	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <ul style="list-style-type: none"> • kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele • regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet 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 enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs • teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis • 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 ja poomil (T) ; • oskabharjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • oskab õpitud toenghüpet (harkhüpe) ; • teab aeroobika põhisamme. 	<p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • jagunemine ja liitumine • lahknemine ja ühinemine • ristlemine • harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks • harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine • üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine • üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena • harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks • jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele • venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks • kaks ratast kõrvale • kätelseis • erinevad sammukombinatsioonid • sammuga ette pööre 180 • jala hooga taha pööre 180 • poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette • erinevaid mahahüppeid • hark- ja/või kägarhüpe • aeroobika põhisammud • aeroobika tervisespordialana
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab täishoolt kaugushüpet ja üleastumistehnikas kõrgushüpet; • oskab paigalt kuulitõuget; • teab ja oskab kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P) ; 	<p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprindi eelsoojendusharjutused • ringteatejooks • kestvaajajooks • kaugushüppe eelsoojendusharjutused • kaugushüpe täishoolt paku tabamisega • kõrgushüppe eelsoojendusharjutused • kõrgushüpe (üleastumishüpe) • flopi tutvustamine • kuulitõuke soojendusharjutused • kuulitõuge
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • oskab ülalt pallingut, ründelööki ja 	<p>Võrkpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • sööduharjutused • ülalt palling

<p>nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab ja oskab kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 	<ul style="list-style-type: none"> • pallingu vastuvõtt • ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides • mängutaktika: kolme puute õpetamine mäng reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab läbimurdeid paigalt ja liikumiselt korvpallis; • oskab palli sööta ja peatada liikumiselt – T; erinevates olukordades – P; • oskab sooritada põrgatuselt pealeviset korvile; • oskab petteid korvpallis. 	<p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • palli põrgatamine • sööduharjutused • vise korvile liikumiselt • vise söödule vastuliikumisel • katted • mäng 3:3 ja 5:5
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab mängida koolisaalihokit. 	<p>Saalihoki</p> <ul style="list-style-type: none"> • sööduharjutused • löögitehnika täiustamine • mängutaktika • mäng reeglite järgi
<ul style="list-style-type: none"> • Suudab tabada kurikaga palli; • oskab tegutseda kohtunikuna. 	<p>Pesapall</p> <ul style="list-style-type: none"> • söödu- ja löögitehnika täiustamine • mängutaktika • tegutsemine kohtunikuna • mänguoskuste täiustamine
<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 jalgpalli erinevatel positsioonidel. 	<p>Jalgpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks • tehnika täiustamine mängus, 4:4, 6:6 mängud
<ul style="list-style-type: none"> • Suudab uisutada 1500 m; • oskab sahkpidurdust; • oskab ülejalasõitu vasakule ja paremale. 	<p>Uisutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • käte ja jalgade töö uisutamisel • uisutamine erinevate käte asenditega • sahkpidurdus • tagurpidisõit • ülejalasõit vasakule ja paremale; • kestvauisutamine

<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 ning 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 meeldejäätmine; • sobivaima teevariandi valik <p>orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab uisusammuga sõita; • suudab läbida lihtsat slaalomrada; • suudab suusatada 3 km. 	<p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • klassikaliste sõiduviiside kordamine • vabatehnika • lihtsa slaalomraja läbimine • kestvussuusatamine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab tantsida õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • suudab arutleda erinevate tantsustiilide üle. 	<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

T- tüdrukud

P- poisid