

Kehaline kasvatus

VII klass

Õppe ja kasvatuseesmärgid

- Õpilane soovib olla terve ja rühiks
- Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust
- Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama
- Omandab põhikooli ainekavasasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika
- Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- Jälgib oma kehalist vormisolekut ning tunneb huvi selle parandamise võimaluste kohta
- Õpib kaaslastega koostööd tegema, peab kinni kokkulepitud reeglitest, mõistab ausa mängu põhimõtet
- Tunneb huvi Eestis toimuvate spordiürituste vastu

Lapse kehaliste võimete arengu kaardistamine

Eesmärk: tagasiside õpilasele, lapsevanemale, õpetajale lapse arengust.

Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Teemad	Õppesisu	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> •Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. •Liikumissoovitused 6. klassi õpilasele. •Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. •Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. •Ausa mängu põhimõtted spordis. •Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. •Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. •Teadmised käitumisest ohuolukordades. •Lihtsad esmaabivõtted. •Käitumine spordivõistlusel. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust • mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne • sooritab kehaliste võimete testi ja

	<ul style="list-style-type: none"> •Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. •Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. •Teadmised antiikolümpiamängudest. 	<p>annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel; • teab, mida tähendab aus mäng spordis; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; • teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> •Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. •Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. •Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise järgi. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. •Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. •Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. •Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoidsed; upp- ja tiriripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). •Akrobaatika. Erinevad tirelid; 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

	<p>tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. • Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe. 	
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. • Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. • Kõrgushüpe (flopp). • Odavise paigalt ja hoojooksult. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja flopptehnikaga kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult odaviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega madalstardist; • jookseb järjest 12 minutit.
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> • Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. • Rahvastepall. • Pesapalli juurdeviiv mäng. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend, maa-ala kaitse, mees-mehe kaitse Mäng määruspäraste reeglite järgi. • Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alteest palling. Pioneeripall. Kolme sööduga ja sidemängijaga võrkpall. • Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Mäng 4:4 ja 5:5. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> • Laskumised põhi- ja puhkeasendis. • Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. • Uisusamppööre, poolsahkpööre ja 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise

	<p>poolsahkpidurdus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. • Teatesuusatamine. 	<p>kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti.
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> • Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. • Liikumine joonorientiiride järgi. • Kaardi ja maastiku võrdlemine. • Asukoha määramine. • Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. • Orienteerumismängud. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
Ujumine	<ul style="list-style-type: none"> • Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel. • Veega kohanemise harjutused. • Rinnuli- ja seliliujumine, pea ees vettehüpe. 	<p>Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 100 meetrit (T); 200 meetrit (P) Suudab läbida kompleksujumise distantsti.</p>