

## Kehaline kasvatus

### VII klass

#### Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames tutvutakse dokumendis „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“ õpilasele vajalike põhimõtetega.

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li> <li>• järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi</li> <li>• teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</li> <li>• oskab anda elementaarset esmaabi</li> <li>• liigub/spordib reegleid ja võistlusmääru järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes</li> <li>• oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat</li> <li>• oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel</li> </ul>	<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 võistlusmääru. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.</p> <p>Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade / tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest / üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiaõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>
Võimlemine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud vaba- või vahendiga</li> </ul>	<p><b>Rivikorra harjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad</b></p>

	<p>harjutuskombinatsiooni muusika saatel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</li> </ul>	<p><b>võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T).</b> Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p><b>Riistvõimlemine.</b> Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
Kergejõustik	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>• suudab joosta järjest 7 minutit (T) / 10 minutit (P)</li> </ul>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüppe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüppe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>
Sportmängud	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</li> <li>• sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis</li> <li>• sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis</li> <li>• mõistab erinevatel</li> </ul>	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>

	<p>positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi</li> </ul>	<p>Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
Suusatamine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga</li> <li>• suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti</li> <li>• läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi</li> </ul>	<p>Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
Uisutamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu</li> <li>• suudab uisutada järjest 9 minutit</li> <li>• mängib ringette'i ja/või jäähokit</li> </ul>	<p>Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja/või jäähoki.</p>
Orienteerumine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt</li> <li>• oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku</li> <li>• oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul</li> <li>• oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA</li> </ul>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevarianti valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>
Tantsuline liikumine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest</li> <li>• arutleb erinevate tantsustiilide üle</li> <li>• teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</li> </ul>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>