

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

9. klass

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele;
- 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, kaaslas 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
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.

VÕIMLEMINE

- Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P);
- sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).

KERGEJÕUSTIK

- Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab paigalt kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu madallähte stardikäsklustega ning oskab ringteatejooksu;
- jookseb järjest 3km (T) / 4km (P).

SPORTMÄNGUD

- Sooritab tundides õpitud sportmängude (sulgpall, jalgpall, korvpall) tehnikaelemente;
- Mängib kaht õpitud sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt.

SUUSATAMINE

- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab uisusamm-sõiduviisiga;
- oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele;
- kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise;
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti.

ORIENTEERUMINE

- Oskab määrata kompassiga suunda;
- oskab lugeda kaarti ja maastikku;
- tunneb 15 leppemärki;
- läbib orienteerumisraja oma tempoga