

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

8. 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, kaaslasi 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 kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.
- teab regulaarse harjutamise tähtsust;
- teab enesekontrollivõtteid;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele õpitu järgi.

ORIENTEERUMINE

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

SUUSATAMINE

- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab uisusamm-sõiduviisiga;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi.

VÕIMLEMINE

- sooritab erinevaid soojendusharjutusi;
- teab vastupidavuse, jõu- ja painduvuse arendamise üldisi harjutusi.

KERGEJÕUSTIK

- suudab joosta järjest 2,5km (T)/ 3,5km (P);

SPORTMÄNGUD

- mängib kaht erinevat sportmängu lihtsustatud reeglite järgi;
- oskab mängida üht sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt.
- teab regulaarse harjutamise tähtsust;
- teab enesekontrollivõtteid.

Lihtsustatud õppe läbiviimisel on aluseks Riigi Teatajas avaldatud põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava lihtsustatud õppe ainekavad: <https://www.riigiteataja.ee/akt/128122010014?leiaKehtiv>