

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

7. – 9. kl

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Sportmängud

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Suusatamine

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Orienteerumine

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

Tantsuline liikumine

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.