

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

7.klass

TEADAMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST
<ul style="list-style-type: none"> • 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; • osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.
VÕIMLEMINE
<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).
KERGEJÕUSTIK
<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 1,5 km (T) / 2 km (P).
SPORTMÄNGUD
<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab tundides õpitud sportmängude (sulgpall, jalgpall, korvpall) tehnikaelemente; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.
SUUSATAMINE
<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;

- *suusatab uisusamm-sõiduviiisiga;*
- *läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsti.*

Lihtsustatud õppe läbiviimisel onl aluseks Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehel avaldatud lihtsustatud õppe ainekavad muutmata kujul:

<http://www.hm.ee/et/search/gss/lihtsustatud%20%C3%B5pe>