

Kehaline kasvatus

7. klassi ainekava

Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> <p>Õpitulemus</p> <ul style="list-style-type: none">• 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, kaaslasid 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 spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	
Spordialad	koostöö
<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihaskühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lüüsi- ja vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Rakendusharjutused. Ronimine</p> <p>Akrobaatika: ratas kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammu- kombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p>	

<p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p>Harjutused kangil: tireltõus jõuga (P).</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</p>		
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P). 		
Kergejõustik		
<p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p>		
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb jõukohase tempoga 2km (T) / 3km (P). 		
Sportmängud		
<p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja</i>, <i>poolkaitsja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>		
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas; • korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; • võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu; • jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 		
Talialad.		
Suusatamine.		

Paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kaheammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).		
Õpitulemused:		
<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviiisiga; • suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantssi. 		
Talialad. Uisutamine.		
Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.		
Õpitulemused:		
<ul style="list-style-type: none"> • uisutab tagurpidi; • suudab uisutada järjest 9 minutit; • mängib ringette'i ja/või jäähokit. 		
Orienteerumine		
Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.		geograafia: kaardiõpetus; pinnamood
Õpitulemused:		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 orienteerumisrada. 		
Tantsuline liikumine		
Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Valsisammu täiustamine. Labajalavalss. Poiste tantsu iseloom, humoorikus. Tütarlaste tantsu eripära ja kehakorrektsioon. Rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud. Paarilise vahetusega tantsud. Kontratantsud. <i>Line</i> -tants. <i>Jive</i> . Tants kui kunst, sport ja kultuur.		
Õpitulemused:		
<ul style="list-style-type: none"> • tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi; • osaleb õpitud seltskonnatantsudes. 		