

**Kehaline kasvatus VII klass, 70 tundi**

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</li> </ol>	<p><b>Teema: Võimlemine</b></p> <p><u>Riviharjutused ja kujundliikumised</u>: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</u>: koordineerimis- ja harjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused</u>: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><u>Rakendusharjutused</u>: ronimine.</p> <p><u>Akrobaatika</u>: ratas kõrvale.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused poomil (T)</u>: erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadi pööre; jala hooga taha 180 kraadi pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p><u>Harjutused rööbaspuudel</u>: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p><u>Harjutused kangil</u>: tireltõus jõuga (P).</p> <p><u>Toenghüpe</u>: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><u>Iluvõimlemine (T)</u>: harjutused rõngaga. Hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> </ol>	<p><b>Teema: Kergejõustik</b></p> <p><u>Jooks</u>: sprindi eelsoojendusharjutused, ringteatejooks, kestvaajajooks.</p> <p><u>Hüpped</u>: kaugushüppe eelsoojendusharjutused, kaugushüpe, kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>3) sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>5) jookseb järjest 9 minutit.</li> </ol>	<p><u>Visked:</u> palliviske eelsoojendus-harjutused, pallivise hoojooksult.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</li> <li>4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</li> <li>6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</li> </ol>	<p><b>Teema: Pallimängud</b></p> <p><u>Korvpall:</u> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><u>Võrkpall:</u> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega, söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</li> </ol>	<p><b>Teema: Suusatamine</b></p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ol>	<p><b>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</b></p> <p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive'i põhissamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, line-tants vm.</p>

	Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.
<b>Õpilane</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>2) teab põhileppemärke (10–15);</li> <li>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</li> <li>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ol>	<b>Teema: Orienteerumine</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

Koostaja: Tiia Kroonmäe