

Kehaline kasvatus VIII klass, 70 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). 	<p>Teema: Võimlemine</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</u>: koordinatsiooni-harjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</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>Akrobaatika</u>: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.</p> <p><u>Harjutused rööbaspuudel</u>: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P).</p> <p><u>Harjutused kangil</u>: tireltõus jõuga, käärhõõr (P).</p> <p><u>Tasakaaluharjutused poomil (T)</u>: erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p><u>Toenghüpe</u>: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><u>Iluvõimlemine</u>: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit. 	<p>Teema: Kergejõustik</p> <p><u>Jooks</u>: Kiirjooksu tehnika; ringteatejooks; kestmusjooks.</p> <p><u>Hüpped</u>: Kaugushüpe; kõrgushüppe eelsoojendusharjutused; flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p><u>Heited, tõuked</u>: Kuulitõuke juurdeviivad harjutused</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; 	<p>Teema: Pallimängud</p> <p><u>Korvpall</u>: Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt.</p>

<p>2) oskab reeglite järgu mängida korvpalli. 3) sooritab pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</p>	<p>Vise söödulevastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. <u>Võrkpall</u>: Ülalt pallingu. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika, kolme puute õpetamine.</p>
<p>Õpilane</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduveisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduveisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantssi.</p>	<p>Teema: Suusatamine Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduveis. Üleminek sõiduveisilt tõusuveisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>
<p>Õpilane</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine Tantsu karaktersus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p>
<p>Õpilane</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.</p>	<p>Teema: Orienteerumine <u>Kaardi peenlugemine</u>: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orieenterumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p>

Koostaja: Tiia Kroonmäe