

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

III kooliastme õpitulemused ja õppesisu

7.klass	8.klass	9.klass
Teadmised spordist ja liikumisviisidest		
<i>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust.</i>	<i>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</i>	
<i>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.</i>	<i>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutuse nõudeid ning väldib ohtuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi.</i>	
<i>Teab, kuidas vältida ohtuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.</i>	<i>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste abistades ja abistades ning keskkonda säästes.</i>	
<i>Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; spordib koos kaaslastega, jagades ülesandeid, leppides kokku mängureegleid.</i>	<i>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid.</i>	
<i>Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</i>	<i>Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt, käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</i>	
<i>Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</i>		
<i>Märkab ausa mängu reeglid spordis.</i>		
<i>Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning eesti üld- ja noorte tantsupidudest</i>		
Võimlemine		
<i>Sooritab põhivõimlemise</i>	<i>Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni</i>	

<i>harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel.</i>	<i>muusika saatel</i>
<i>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Hüpleb hüpitsat taha tiirutades.</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</i>
<i>Sooritab iluvõimlemise elemente. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (T)</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / jõutõus köiel (P)</i>
<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.</i>	
<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja jõutõusu köiel (P)</i>	<i>Sooritavad ümberrivistumises vastavalt käsklustele: kahte- ja kolmeviirgu rivine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</i>
<i>Sooritab abistamisel lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).</i>	<i>Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</i>
Kergejõustik	
<i>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</i>	
<i>Sooritab hoojooksult palliviske</i>	
<i>Sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke (P)</i>	
<i>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega kasutades stardipakku</i>	
<i>Suudab joosta järjest 9 minutit</i>	<i>Suudab joosta järjest 12 minutit</i>
<i>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus liikumiselt ja pendelteatejooksus</i>	
Sportmängud	
<i>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</i>	
<i>Sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</i>	<i>Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis. Tunneb korvpalli võistlusmääruseid.</i>
<i>Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarilisega ning alt-eest pallingu.</i>	<i>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Oskab mängida võrkpalli reeglite järgi.</i>
<i>Sooritab jalgpallis palli söötmise ja peatamise.</i>	<i>Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.</i>
<i>Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</i>	<i>Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</i>
	<i>Mängib kaht kooli valitud sportmängu ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</i>

Suusatamine	
<i>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm sõiduviisiga</i>	<i>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulist sõiduviisi. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</i>
<i>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</i>	<i>Sooritab laskumise madalasendis.</i>
<i>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</i>	<i>Sooritab libisamm- tõusuviisi, sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpöörde. Oskab tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamist maastikul.</i>
<i>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</i>	
<i>Läbib järjest suusatades 3 kilomeetri pikkuse (T) või 5 kilomeetri pikkuse (P) distantsti</i>	<i>Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</i>
Orienteerumine	
<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi. Teab esmaseid kompassi kasutamise põhimõtteid</i>	<i>Oskab määrata üldsuunda ja täpset suunda (asimuuti).</i>
<i>Teab 10-15 põhileppemärki.</i>	<i>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.</i>
<i>Oskab liikuda joonorientiiride järgi. Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</i>	<i>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</i>
<i>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</i>	<i>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</i>
<i>Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</i>	<i>Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</i>
Tantsuline liikumine	
<i>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse</i>	<i>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest</i>
	<i>Arutleb eri tantsustiilide üle. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</i>
	<i>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</i>