

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

7. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Kasutatav õppevara: võimla, staadion, ujula, võimlemismatid, pallid, tähised, eraldussärgid.				
LIIKUMINE JA KULTUUR				
Õppesisu	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingud	Arendavad digipädevused
<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>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>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.</p> <p>Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.</p> <p>Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste sooritamisest.</p>		

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.				
<p>ORIENTEERUMINE Kaardi peenlugemine (väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise). Sobivaima tee variandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempe valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. Oskab määrata suunda kompassiga. Oskab lugeda kaarti ja maastikku.</p>	Orienteerumisraja läbimine.		
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL 1) Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. 2) Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena 3) Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks 4) Riistvõimlemine. Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). treltõus rööbaspuudel (T) 5) Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. 6) Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga</p>	<p>1) Oskab rivi- ja korraharjutusi 2) Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. (T) 3) Oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid jõu- ja venitusharjutusi rööbaspuudel. 4) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel. 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 6) Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). 7) Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust.</p> <p>Hinnatakse järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akrobaatika harjutus. - Rööbaspuu harjutus. - Kangi harjutus. 		

oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. 7) Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.				
LIIKUMIS - OSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA 1) Sprint, jooksharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused, kiirjooks. 2) Ringteatejooks. 3) Kestvusjooks. 4) Kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega 5) Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp tehnika. 6) Pallivise hoojooksult 7) Kuulitõuget tutvustavad tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt Kuulitõuge ristsammuga	1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 2) Ringteatejooksu teatevahetus. 3) Suudab joosta järjest 12 minutit (cooperi test) 4) Sooritab täishoolt kaugushüppe õige tehnikaga. 5) Sooritab üleastumistehnikas või flopphüppes kõrgushüppe. 6) Sooritab hoojooksult palliviske. 7) Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.	Hinnatakse järgmist: - Kiirjooks. - Kaugushüpe. - Pallivise. - Kuulitõuge.		

<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>1) Korvpall. Palli põrgatamine ümber tähiste slaalomina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarilisega liikumiselt. Vabavisked. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi (3:3 ja 5:5)</p> <p>2) Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt (T) Ründelööök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>3) Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf</p>	<p>1) Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente. Sooritab korvpalli kombinatsiooni. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi korvpalli.</p> <p>2) Sooritab võrkpalli sööduharjutusi üle võrgu. Sooritab alt- ja ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.</p> <p>3) Suudab sooritada erinevaid sööduharjutusi Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonis. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>Hinnatakse järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korvpalli ja võrkpalli elemendid ning mänguoskus. 		
<p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p> <p>1) Libisamm-tõusuviis.</p> <p>2) Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> <p>3) Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>4) Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p>	<p>1) Suudab libistada tõusul</p> <p>2) Teab pööreid liikumiselt.</p> <p>3) Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.</p> <p>4) Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p>	<p>Suusatamine</p> <p>Erinevate sõiduviiside tehniline sooritus</p> <p>Suusatamine distantsile , ajale/ hindele.</p>		

Õpitud sõiduvõimete tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.			
EDASILIIKUMISOSKUS Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispäigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	1) Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. 2) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis. Tantsib õpitud paaris- ja rühma tantsu. Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme. Tantsib loovtantsu. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone	Ujumine		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.	Teadmine organismi erinevatest energeetilistest taastootmisvõimetest. Anaeroobse läve mõistmine. Jõu olulisuse mõistmine, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase. Paindumus - hea paindumuse tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse. Kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus. Osavus - olulisuse tähtsustamine. Kordineerimine - arendada üldist	Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehaliste võimete testide põhjal jälgida õpilase arengut, analüüsivõimet ja nende põhjal järelduste tegemise oskusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehaliste võimete test hindadele.		

	koordinatsiooni ja ka võimalusel spetsiifilist koordinatsiooni. Tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.			
KEHALINE AKTIIVSUS				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Õpilastele teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.	Oskused ja teadmised kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides. Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.	Liikumispäeviku esitamisel liikumisaktiivsuse, eneseanalüüsi alusel.		Tehnoloogiliste vahendite kasutam (nutikellad, sammulugejad, nutitelefonid), erinevate programmide kasutamine liikum info edastamiseks.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud)	Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.			