

AINEKAVA

KEHALINE KASVATUS

7. klass

- 2 nädalatundi
- Hinnang teadmiste ja oskuste omandamise kohta antakse jooksvalt trimestri jooksul. Kokkuvõttev hinnang teadmiste ja oskuste omandamise kohta antakse trimestri lõpus.

Teema	Õpitulemused	Hindamine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	1) Selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis (vaata LISA 1). 2) Tunneb ja sooritab üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) harjutusi	1)Teadmiste kontroll. Hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. 2) ÜKE harjutuste sooritamine
Kergejõustik: jooksud, hüpped	1) Tunneb ja oskab kiirjooksu tehnikat, stardikäsklusi ning stardipositsioone 2) Oskab sooritada reeglite kohase kaugushüppe 3) Tunneb ja oskab jagada oma keha võimeid ja koormust pikemal jooksudistantsil (kestvusjooks)	1) Jookseb stardikäsklustega kiirjooksu (madalstart) 2) Sooritab kaugushüppeid 3) Kestvusjooks. Jookseb järjest 9 minutit
Pallimängud: jalgpall, korvpall.	1) Tunneb jalgpallimängu olemust ja põhireegleid oskab neid selgitada ning mängus rakendada. Tunneb ja suudab läbida jalgpalli tehnikaelementidest koosneva ringsüsteemi (pallivedu, palli peatamine, söötmine, pealelöö, tribling, vastasest möödumine, küljejoonelt sissevise/saalijalgpallis sisselöök)	1) Jalgpallimäng lihtsustatud reeglitega. Teadmiste hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt

	2) Tunneb korvpallimängu olemust ja põhireegleid oskab neid selgitada ning mängus rakendada. Tunneb ja suudab läbida korvpalli harjutustest ja tehnikaelementidest koosneva ringsüsteemi (põrgatamine, tribling, söötmine, pealevise, pealevise liikumiselt.)	vastamine/selgitamine. Jalgpalli harjutused ja mäng. 2) Korvpallimäng lihtsustatud reeglitega. Teadmiste hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. Korvpalli harjutused ja mäng
--	---	---

Teema	Õpitulemused	Hindamine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	1) Selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis (vaata LISA 1). 2) Tunneb ja sooritab üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) harjutusi 3) Nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; omab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja olümpiamängudest 4) Teab, kuidas ennetada ja toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi	1) Teadmiste kontroll. Hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. 2) ÜKE harjutuste sooritamine 3) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. 4) Tegevused sporditraumade ennetamiseks ja esmased esmaabivõtted
Talialad 1. Suusatamine	1) Suusatamine.	1) Suusatamine Uisusammu suusatamine keppideta

2. Uisutamine	Oskab uisusammu keppideta Oskab paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi Oskab pooluisusammu laugel laskumisel, poolsahkpidurdamist ning pidurdamist laskumisel Tunneb erinevaid mänge suuskadel 2) Uisutamine Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; Kasutab uisutades sahkpidurdust Uisutab järjest 6 minutit.	Paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga suusatamine Laskumine pooluisusammuga laugel, poolsahkpidurdamine ning pidurdamine laskumisel Osaleb erinevates mängudes suuskadel 2) Uisutamine Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.
Pallimängud: Võimlemine	1)Võrkpall. Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alteest pallingu võrkpallis Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)	1)Võrkpall. ülalt- ja altsöödud paarides ning alteest palling. Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega tiritamm, püramiidid Toenghüpped harkhüpe ja/või kägarhüpe.

LISA 1

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Valikuvõimalus: 50-st pakutud vastusest valida ja selgitada vähemalt 8.

<https://drive.google.com/file/d/1L9qBuTOCPudXAiRKwsfWsesQzX5Y7han/view?usp=sharing>