

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumiskogemused soodustavad huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustavad õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatuses õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

1.4 Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste,

meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

1.5 Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

1.6 Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivalises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga

süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskkond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

1.7 Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning

kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;

9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;

10) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

11) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine.

Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine;
- 4) tantsuelementide ja keha liikumisvõimaluste tundmaõppimine;
- 5) liikumise seostamine rütmi ja helidega;
- 6) tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste õppimine ja sooritamine;
- 7) loovmängude mängimine;
- 8) lihtsamate pärimustantsude tantsimine;
- 9) tantsuürituste külastamine;
- 10) tantsu oskussõnavara omandamine.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine;

5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8 Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist - õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles

fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

1.9 Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aulas), kus on vajalik sisseseeade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Kehalise kasvatuses tundides saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

2.1 Kehaline kasvatus

2.1.1 Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusesga taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.1.2 Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall - koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine - koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Tantsuline liikumine on I kooliastmes eraldi üks tund nädalas.

I kooliastmes on kesksel kohal tantsuelementide (aeg, ruum, jõud, keha) tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulisel tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (nt painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav

jt). Liikumist ja tantsu õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus, jne).

Tasakaalu-, koordineerimis- ja teiste harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse enda loomingulist panust (nt improvisatsiooni võimalused pärimustantsus ja loovmängus). Tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud oleksid kõik õpilased. Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatöökäivitajate vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine.

Selles vanuseastmes rajatakse alus tantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele. Luuakse tingimused lapse tantsulise mõtlemise ja loovuse arenguks. Igale lapsele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid jm). Saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (kirjutamine, vestlus, joonistamine jm). Õpitakse märkama liikumiste erinevust ja liikujate eripära. Õpilane õpib mõistma tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.

Et koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75-80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20-25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

2.1.3 I kooliastme õppe- ja kasvatuseesmärgid

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise, liiklemise võimalusi;

4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu) reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;

6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.1.4 I kooliaste

1. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise tähtsus tervisele. Käitumine kehalise kasvatuses tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval. Ohutus- ja mängureeglid. Hügieenireeglid ja riietumine. Oma sooritusele hinnangu andmine. Tuntumad spordialad ja nende alade sportlased.

Õpitulemused

Õpilane:

- teab sportimise tähtsust tervisele;
- teab ja järgib käitumisreegleid erinevates sportimispaikades;
- täidab ja järgib mängureegleid, hügieenireegleid;
- oskab hinnata, kas kehaline koormus oli talle kerge või raske.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili.

Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus.

Kerepööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine, hargitamine.

Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile

lihaskühmadele. Vahendid: lipukesed, liivakotikesed, kurikad, võimlemiskepid, rõngad, keskmised pallid, võimlemispingid.

Rivi- ja korraharjutused

Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang. Paaride moodustamine.

Pihkseongus ringi moodustamine. Rivistumine kolonni 2-,3-,4 kaupa suunaja või orientiiri järgi.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Päck-kõnd kandadel. Kägarkõnd. Juurdevõtusamm. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega.

Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal paigal ja liikumisel.

Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud, hüppeharjutused, tasakaaluharjutused, akrobaatika.

Õpitulemused

Õpilane:

- teab võimlemise põhiasendeid ja liikumisi;
- teab erinevaid liikumisviise, samme ja riviharjutusi;
- oskab rivistuda viirgu ja ühe kaupa kolonni.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Jooks õige pea-, keha-, käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont.

Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 20 m.

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamisega). Ülehüpped takistustest.

Visked, viskeharjutused

Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinu. Üle nööri, võrgu, takistuste.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab jooksta püstiasendist stardikäsklusega;
- oskab osaleda teatevõistluses.

Liikumis- ja sportmängud

Rahvastepalli mängu tutvustamine ja õppimine.

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab sooritada lihtsamaid palliharjutusi;
- teab rahvastepalli reegleid;
- on kaasmängijatega sõbralik;
- järgib kohtuniku reegleid.

Suusatamine

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviiis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus.

Laskumine põhi- ja madalaseendis.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab suuski kinnitada;
- oskab liikuda suusarivis;
- hoiab õigesti suusakeppe.

Rütmika ja tantsuline liikumine

Rütmid kehaga (kehapill): käteplaksud, kätepatsud, jalarõhud, kella tiksumine, kiikumine, äiutamine, saagimine.

Liikumised ja tegevused vahenditega: pallidega, rätikutega, lintidega;

Nimed, liikumine muusikas, ruumitunnetus.

Paaristegevused: „Voolimine”, „Joonistamine”, „Kirjutamine”. Loodusnähtuste matkimine: vihm, tuul, rahe, lained.

Erinevate tööde imiteerimine: voki tallamine, niitmine, vaiba kloppimine.

Loomade liikumise

matkimine. Lihtsamad

koordinatsiooniharjutused

Tantsud, tantsuharjutused, tantsuvõtted: ringjoon, ringjoonel kõrvuti, ringjoonel vastamisi, kodarjoon, kodarjoonel kõrvuti, kodarjoonel vastamisi, käevang, süldvõte, sulgvõte . Lihtsamudest kombinatsioonid: kukekõnd, põiakõnd, galopp, põlvetoostejooks, sääretõstejooks, ummishüpe, madalhüpaksamm.

Lauluringmängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab programmis ettenähtud liikumisi ja tantsu;
- oskab tekitada kergemaid rütme oma kehaga;
- oskab kasutada rütmipille ja liikuda nende järgi;
- mängida liikumismänge;
- tantsib lihtsamaid pärimustantse.

2. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Õpitulemused:

Õpilane:

- nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Jalg (ees, taga, kõrval) varbal kükk, põlvitus, põlvitusiste, harkiste (toengharkiste), rististe, toenglamang. Käed rinnal, õlgadel. Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele. Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine.

Rivi- ja korraharjutused

Tervitamine ravis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks.

Harvenemine ja koondumine.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidi kõnd. Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi.

Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pöõretega ja poolpöõretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpistest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikuva hoonööri.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripe köiel. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil.

Akrobaatika- veered, tirel ette.

Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused.

Õpitulemused:

Õpilane:

- └ oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- └ sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- └ sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- └ hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega.

Jooks “kraavide” ja madalate takistuste

ületamisega. Võidujooks 30 m

Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis).

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamiseks). Ülehüpped takistustest.

Visked

Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 4 m). topispallide.

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- on suuteline joostes valima võimetekohast tempot;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumis- ja sportmängud

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Rahvastepall. Maastikumängud.

Õpitulemused:

Õpilane:

- └ sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- └ mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine

Suusasaapa paelte sidumine ja kinnitamine klambrisse.

Õige kepihoie, suusarivi. Lehvikpööre tagant. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.

Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nõlval. Käärtõus.

Õpitulemused

Õpilane:

- └ suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga;
- └ laskub mäest põhiasendis;
- └ läbib järjest suusatades 2km.

Rütmika ja tantsuline liikumine

Rütmiliikumine: erinevad marsid, kõnnid, päkkadel, kandadel, kehapiil. Vaba liikumisimprovisatsioon ja eneseväljendusoskus erinevates rütmides.

Liikumised ja tegevused vahenditega: lintidega, papptaldrikutega. Paarisharjutused: peegeldamine.

Loovliikumine: pantomiim.

Erinevate rahvaste muusika ja liikumise tutvustamine.

Tantsuharjutused: galoppsamm, hüpaksamm, vahetussamm hüpakuga.

Tantsud: eesti rahvatantsud, rahvaste seltskonnatantsud.

Õpitulemused

Õpilane:

- huvitub tantsust koolis ja mujal;
- oskab õpitud liikumisi ja tantse;
- oskab kuulata muusikat, tekitada rütme oma kehaga ja seda analüüsida;
- oskab luua ise kergemaid liikumiskombinatsioone.

3. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis

toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Õpitulemused

Õpilane:

- └ kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjust, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- └ oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- └ annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- └ loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõht põlvitus väljaaste (samm), toengnurk iste, uppiste, poolspagaat, upplamang. Käte asendid- pihutsi. Jalgade asendid- tallutsi. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Rivi- ja korraharjutused

Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial). Poolpöörded paigal. Käskluse "paigal" täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni 2 (3, 4) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Vahetussamm, väljaastekõnd. Kõnd käte erinevate liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Harki- risti hüplemine. Koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Riplemine kangil, rööbaspuudel, horisontaalredelil. Hüppeharjutused. toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika- tarel ette- poolspagaat, turiseis, kaarsild (abistamisega), veered, tiritamm kõverdatud jalgadega.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või

saatelugemise saatel;

- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4 min (mänguvormis). Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.

Hüpped

Kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe.

Visked, viskeharjutused

Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5 m). viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest. Viskemängud. "Pallikool".

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumis- ja sportmängud

Jooksu- ja hüppemängud.

Mängud jõukohaste vahendite viskamise, heitmise ja püüdmisega.

Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpalli ja saalihokit) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.

Rahvastepallimäng reeglite järgi.

Maastikumängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalaseendis.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

Ujumine

Ujumisoskuse omandamise eesmärk on vähendada võimalust sattuda uppumisohtu; oskus hinnata enda suutlikkust vees ning käituda turvaliselt vees, veekogude ääres ja veekogude peal, tajuda ohte ning kutsuda abi ja tunda rõõmu ilma vahendita edasiliikumisest vees ja väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

Õpitulemused

Õpilane oskab:

- hüpata üle enda pea sügavusse vette,
- ujuda 100 m rinnuli asendis,
- sukelduda ja tuua käega vee-kogu põhjast ese,
- puhata paigal asendeid vahetades 3 minutit,
- ujuda 100 m selili asendis,
- väljuda veest.

Rütmika ja tantsuline liikumine

Rütmiliikumine: rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi- marss, polka,

valss. Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised (sõõris, ringis, viirus, kolonnis).

Loovliikumine: iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2-3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine. Tantsuharjutused: galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid, polkasamm pöördega, valsisamm.

Tantsukultuur: tantsule kutsumine, tantsu eest tänamine, viisakas suhtlemine tantsupõrandal.

Tantsud: eesti rahvatantsud rahvaste seltskonnatantsud.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse;
- huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;
- kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi;
- mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara.

2.1.5 II kooliastme õppe- ja kasvatuseesmärgid

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja

kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

2.1.6. II kooliaste

4. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning

maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Rivikorraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. **Põhivõimlemine:** harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; sooritab hüpitsakava;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Jooks erinevatest lähteasenditest (ka paarides) reageerimiskiiruse arendamiseks. Kiirendusjooksud 50-60 m. Pendelteatejooks. Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega, lumes). Püstilähe ühe käe toetusel.

Mängud:

“Päev ja öö” “Palli järelle” “Kartuli jooks” “Kolmas liigne”

Hüpped

Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

Visked

Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;
- sooritab palliviske nelja sammu hooga;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb 1km võimetekohase tempoga.

Liikumis- ja sportmängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Palli hoie,

palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega

Rahvastepall

Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt. Rahvastepalli erinevad variandid.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Suusatamine

Pöörded paigal (hüppepööre).

Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.

Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis.

Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.

Sahkpidurdus.

Mängud suuskadel.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.

Orienteerumine

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- tunneb plaani ja kaarti, leppemärke,
- oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas.

Tantsuline liikumine

Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse, pärimuslikke- ja seltskonnatantse;
- suudab osaleda taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes.

5. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida

ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Asendid: tõkkeiste. Seljati- seltsi. Küljeti- kültsi. Rinnati. Käed ees- ülal, taga- all, küünarseongus.

Liigutused: käte ja jalgade hood, lõdvestamised. Käte ja jalgade üheaegne ja järgnev liikumine.

Rivi- ja korraharjutused

Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, “maona” ja “teona”) ühekaupa kolonnis.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Erinevatest kõnniharjutustest koosnevad seosed koos muutuvate käteasenditega.

Sulghüplemine vahehüpisega ja poolpöõretega, väljaseadehüplemine, sääretõstehüplemine.

Harjutused hüpitsaga.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala

ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P).

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantzil. Finiš.

Määrustepärane pendelteatejooks.

Jooksumängud.

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult pallivise;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb 1,5km endale jõukohase tempoga.

Sportmängud

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehekaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ning paarides. Alt-eest palling.

Kolme viskega võrkpall.

Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ning löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;

Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

Orienteerumine

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. Orienteerumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus-

või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

Keha raskuskeskme tunnetamine. Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrigeerimisharjutused. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja käitlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsusammude täiustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. *Line*-tants. *Jive*'i põhisamm. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.

6. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise

aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Tagatoenglamang, toengväljaaste. Käed avaringselt. Poolspagaat.

Liikumised: selili, jalad kõverdatult fikseeritud, tõus kumera seljaga istesse (käte mitmesuguste asenditega). Toenglamangus käte kõverdamine. Toengkäärseisus jalgade venitamine. Kere, käte ja jalgade hood. Pinge- ja lõdvestusharjutused. Terviklik lõdvestamine.

Rivi- ja korraharjutused

Pöörded vasakule ja paremale sammliikumisel. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ning liikudes.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud

elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel

Hüppeharjutused, toenghüpped.

Toenghüpped üle kitse. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Harjutused palli ja rõngaga.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.

Liikumis- ja sportmängud

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehekaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ning paarides. Alt-eest palling.

Kolme viskega võrkpall.

Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ning löögitehnika

õppimine arendamine ja täiustamine.

Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Suusatamine

Õppesisu

Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel, muutes libisemissuunda.

Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.

Orienteerumine

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha

määramine.

Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10-15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

2.1.7 III kooliastme õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumis-harrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas;
- 7) valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 8) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

2.1.8 III kooliaste

7. klassi õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumis-harrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

2. Võimlemine

Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse

arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Rakendusharjutused: ronimine.

Akrobaatika: ratas kõrvale.

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadi pööre; jala hooga taha 180 kraadi; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.

Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).

Harjutused kangil: tireltõus jõuga (P).

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- └ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- └ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- └ sooritab õpitud toenghüppe.

3. Sportmängud

Korvpall.

Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja*, *poolkaitsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Õpitulemused

Õpilane

- └ õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas;
- └ korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- └ võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu;
- └ jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid

ja täidab neid mängus;

- └ mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

4. Kergejõustik

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

Õpitulemused

Õpilane

- └ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- └ sooritab hoojooksult palliviske;
- └ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- └ jookseb jõukohase tempoga 2km (T) / 3km (P)

5. Suusatamine

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.

Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlv)

Õpitulemused

Õpilane

- └ suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- └ suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- └ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi.

6. Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

Õpitulemused

Õpilane

- └ läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- └ oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- └ oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul ja oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

7. Tantsuline liikumine

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Valsisammu täiustamine. Labajalavalss. Poiste tantsu iseloom, humoorikus. Tütarlaste tantsu eripära ja kehakorrektsioon. Rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud. Paarilise vahetusega tantsud. *Jive*. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Õpitulemused

Õpilane

- └ tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;
- └ osaleb õpitud seltskonnatantsudes.

8. klassi õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/ tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur-) võistlustest/ üritustest ning tuntumatest sportlastest/ tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Õpitulemused

Õpilane

- ⊔ selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- ⊔ järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides /liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- ⊔ liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- ⊔ oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/ liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- ⊔ osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/ sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

2. Võimlemine

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord) **Rühi arengut toetavad harjutused:** Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.

Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P).

Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõör (P).

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette erinevad mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

Õpitulemused

Õpilane

- ⊔ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- ⊔ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- ⊔ sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemisvahendiga.

3. Kergejõustik

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Pallivise täishoolt.

Õpitulemused

Õpilane

- └ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- └ sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- └ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- └ jookseb võimetekohaselt 3 km (T) / 5 km (P).

4. Sportmängud

Korvpall. Individuaalse pallikäsitsustehnika elementide täiustamine. Individuaalse kaitsetegevuse täiustamine. Kahe mängija koostöö (“sööda ja lõika”). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Võrkpall lihtsustatud reeglitega.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas

Õpilane

- └ Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.
- └ Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.
- └ Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.
- └ Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

5. Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviiis. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine

(võistlusmäärused). Mängud suuskadel teatesuusatamine.

Õpitulemused

Õpilane

- └ suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- └ suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- └ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsti.

6. Orienteerumine

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga

Õpitulemused

Õpilane

- └ läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- └ oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- └ oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- └ oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

7. Tantsuline liikumine

Jõulisemat, suuremat liikumisamplituudi nõudvad noormeeste tantsukombinatsioonid ning neidude emotsionaalsusel ja kaunil rühil baseeruvad liikumised. Tantsu karaktersus ja väljenduslikkus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Samba. Aeglane valss. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. Erinevus massikultuurist.

Õpitulemused

Õpilane

- tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes.

9. klassi õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Tervislikud eluviisid.

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Õpitulemused

Õpilane

- └ selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- └ järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- └ liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- └ oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- └ osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

2. Võimlemine

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid.

Koordinatsiooniharjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse

arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele,

venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).

Õpitulemused

Õpilane

- └ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- └ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- └ sooritab riistvõimlemise harjutuskombinatsiooni.

3. Kergejõustik

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Ringteatejooksu spetsiaalvahetus. (ümbervahetamiseta).

Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Võistlusmäärused: distantsid, jooksurada, start, ajavõtmine.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikas täishoolt (tutvustamine), kohtunikutegevus.

Heited, tõuked, visked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Üldarendavad harjutused topispalliga. Heitealade võistlusmäärused: heitealad, heiteriistad, võistluspaigad, võistluste läbiviimine. Kohtunikutegevus.

Õpitulemused

Õpilane

- └ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- └ sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- └ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- └ suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

4. Sportmängud

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika

täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Kohtuniku tegevus.

Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas

Õpilane

- └ korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- └ võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;
- └ jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- └ mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

5. Suusatamine

Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.

Lihtsa slaalomiraja läbimine.

Õpitulemused

Õpilane

- └ suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- └ suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- └ läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.

6. Orienteerumine

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine. Võimaluse korral mobiiliorienteerumise tutvustamine (kui paikkonnas on loodud moborajad).

Õpitulemused

Õpilane

- └ läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- └ oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- └ oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- └ oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

7. Tantsuline liikumine

Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

Õpitulemused

Õpilane

- └ tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;
- └ tantsib õpitud seltskonnatantse