

LISA 8

KEHALINE KASVATUS AINEKAVA

Üldalused

Ainevaldkonna pädevus

Kehalise kasvatus õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus, mis aitab väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana ning oskust anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolekut harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi. Suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust.
- Soovib olla terve ja rühikas.
- Valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes.
- Liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuvadõivates olukordades.
- Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama.
- Tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides.
- Omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumiskiiside tehnika.
- Jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga.
- Tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu.
- Väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

Ainevaldkonna õppeained ja nende maht

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Kehaline kasvatus toetab:

- Õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema.
- Toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.
- Õpilase kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi teadmisi ja oskusi hankides parandama.
- Kaaslaste austava, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumise ja sportimise kujundamist.
- Õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.
- Õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks.
- Õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

- Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergetõustik, liikumis- ja sportmängud (korv- ja jalgpall), tantsuline liikumine, suusatamine, orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse.

Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Võtmeisik koolis on õpetaja, kes läbi oma isikliku eeskuju loob väärtuspõhise õpikeskkonna. Kultuuri- ja väärtuspädevuse ülesanne:

- Kujundada õpilastes arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, mis aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises.
- Kujundada austust looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu, mis soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.
- Kujundada abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse küpsemist. Sotsiaalse ja kodanikupädevuse ülesanne:

- Kujundada koostööoskusi, sest liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

- Kujundada viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevuse ülesanne:

- Kujundada oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse ülesanne:

- Kujundada õpilastes oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada.

- Tekitada huvi liikumise/sportimise vastu ning luua võimalused uute liikumisviiside õppimiseks.

Suhtluspädevuse ülesanne:

- Õpetada kasutama spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevuste ülesanne:

- Õpetada analüüsima, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamikat, tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpetada kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevuse ülesanne:

- Õpetada oskusi näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Toimetuleku oskust ja riskijulgust.

Kehalise kasvatuses lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

- Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled: Spordi ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervisealaste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

- Matemaatika: Kõikide kehalise kasvatuses oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

- Loodusained: Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.
- Sotsiaalsed: Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.
- Tehnoloogia: Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.
- Kunst ja muusika: Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamising avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

- Tervis ja ohutus: Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: Innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoold oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng: Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.
- Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).
- Kultuuriline identiteet: Õpetatakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.
- Teabekeskond ning tehnoloogia ja innovatsioon: Õpetatakse kasutama spordiinfot hankima erinevatest teabeallikatest, sh internetist.
- Väärtused ja kõlblus: Õpetatakse järgima ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid, sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmist ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- Lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimimist teiste õppeainete ja läbivate teemadega.
- Taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda.

- Võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks.
- Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni.
- Laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel).
- Kasutatakse mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistö koostamine jm).
- Tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine.
- Ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes.
- Ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma.
- Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid.
- Kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõtamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Õpitulemusi hinnatakse 1.-3. kl sõnaliste hinnangutega ning 4.-9. kl numbriliste hinnatega viiepallisüsteemis.

Õpitulemuste hindamise aluseks on oodatavad õpitulemused.

Iga trimestri alguses teavitab õpetaja, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis 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 kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist

spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise õpilaste enesehindamist.

Füüsiline õpikeskkond

Alates II kooliastmest toimuvad poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi. Kehalise kasvatus tunnid toimuvad järgmistes spordirajatistes: Valtu Spordimaja võimlas ja spordiväljakutel (tenniseväljak, kunstmuruga jalgpalliväljak- ja korvpalliväljak) ning ujulas. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on Valtu Spordimaja rõivistud ning pesemisruumid.

Ainekavad

Kehaline kasvatus

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgi I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.
- Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel.
- Teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/ sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi.
- Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud mängureegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari). Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi.
- Harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Kehalise kasvatus õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid.

- Annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Õppesisu

Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele:

- Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele.
- Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis.
- Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.
- Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.
- Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.
- Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

1. klass

Rivi- ja korraharjutused:

Tervitamine. Rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.

Üldarendavad võimlemisharjutused:

Vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine:

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused:

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel

ette ja veere taha turiseisu, kaarsild sellilamangust (abistamisega)

Tasakaaluharjutused:

Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.

Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:

Sirutushüpe.

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

oskab täita rivi- ja korraharjutusi;

oskab sooritada tirelit ette ja turiseisu.

2. klass

Rivi- ja korraharjutused:

Loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal.

Kujundliikumised.

Kõnniharjutused:

Ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega
Harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike
põhivõimlemise kombinatsioon.

Hüplemisharjutused:

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.

Rakendusvõimlemine:

Rippseis ja ripped, Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.

Tasakaaluharjutused:

Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil, Pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu
arendavad mängud.

Akrobaatika:

Veered kääras ja sirutatult, Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.

Tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi
fikseerimisega. Kaarsild sellilamangust (abistamisega)

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:

Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. Harjutused
äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

oskab täita rivi- ja korraharjutusi;

oskab võimelda saatelugemise ja muusika saatel;

oskab hüpelda hüpitsa tiirutamisega ette;

sooritab tireli ette, turiseisu, kaarsilla abistamisega.

3. klass

Rivi- ja korraharjutused:

Pöörded paigal. Kujundliikumised.

Kõnni- ja jooksuharjutused:

Rivisamm (P), võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused:

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

Harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise
või muusika saatel.

Rakendusvõimlemine:

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis,
ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused:

Veered kääras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.

Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu. Kaarsild sellilamangust.

Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused:

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja
jooksusamme. Päkkkõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse
muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega. Tasakaalu arendavad mängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:

Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Õpitulemused

3. klassi 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).

Jooks, hüpped, visked

1. klass

Jooks:

Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Hüpped:

Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.

Visked:

Palli hoie
Täpsusvisked ülalt tennisballiga
Pallivise paigalt.

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

omandab jooksuasendi, oskab alustada ja lõpetada jooksu;
oskab palli hoiet.

2. klass

Jooks:

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped:

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked:

Tennisballivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

oskab joosta pendelteatejooksu teatepulgaga;
oskab paigalt kaugushüpet;
sooritab palliviske paigalt kaugusesse.

3. klass

Jooks:

Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

Hüpped:

Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked:

Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

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

Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud:

Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Rahvastepalli tutvustamine

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

oskab mängida liikumismänge;
oskab kasutada erinevaid vahendeid teatevõistlustes.

2. klass

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud:

Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall lihtsustatud reeglitega. Pesapalli ja kriketi koolivariandid. Maastikumängud.

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

oskab mängida jooksu-, hüppe-, viskemänge ja sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi;
oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglitega.

3. klass

Jooksu- ja hüppemängud:

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud Pesapalli ja kriketi koolivariandid. Teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

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

Talialad

Kelgutamine:

Kelgu kandmine, Ohutusnõuded mäest laskumisel. Kaaslase vedamine. Individuaalsed ja võistkondlikud mängud väljakul ja nõlval.

Suusatamine:

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek, transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

Õpitulemus

1. klassi õpilane:

teab ohutusreegleid kelgutamisel nõlval;
oskab kanda ja allapanna suuski;
oskab õigesti kukkuda ja püsti tõusta;
oskab trepptõusu ja põhiasendis laskuda.

2. klass

Suusatamine:

Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm, Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis. Paaristõukeline sammuta sõiduveis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine põhiasendis.

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

oskab lehvikpööret ja libisammu;
suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
oskab käärtõusu.

3. klass

Suusatamine:

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis. Paaristõukeline sammuta sõiduveis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
laskub mäest põhiasendis;
läbib järjest suusatades 3 km distantsi.

Tantsuline liikumine:

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

oskab kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsammu;
teab ja tantsib Eesti traditsioonilisi laulumänge paarilise valimisega.

2. klass

Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

oskab süld- ja valsivõtet, käärhüppeid, galopp-ja vahetussammu;

tantsib lihtsamaid 2-3 kombinatsioonilisi paaristantse.

3. klass

Mitme (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid. Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Ujumine

2. klass: kohustuslik ujumise algõpetus 24 tundi

3. klass: 1. trimestril 4 -6 ainetundi

I kooliaste

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgi II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivalistel spordiüritustel;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 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;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 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.

Kehalise kasvatus õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning 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 juhendusel harjutusi 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;
- nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

Õppesisu

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 spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.
- Teadmised antiikolümpiamängudest.

4. klass

Õppesisu

Võimlemine

Rivikorra harjutused:

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis, pöörded sammliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel:

Harjutused vahendita ja vahendiga. Käte ja jalgade hood. Lõdvestamised. Vetrumised.

Rühiharjutused:

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T):

Hüpitsa hood. Ringid. Kaheksad. Tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine:

Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerriipe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus . Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi. Tirelõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika:

Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T) . Ratas kõrvale . Kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused:

Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe:

Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel).

Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega . Hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik:

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine . Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumismängud:

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Sportmänge ettevalmistavad teatevõistlused pallidega . Rahvastepall.

Sportmängud:

Korvpall:

Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Jalgpall:

Peatamine ning löögitehnika õppimine. Löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine:

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

Orienteerumine:

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

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. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Ujumine:

Veega kohanemine. Veepinnal lamamine/ ujuvus. Veepinnal libisemine. Esimesed ujumislüügitused, koer, koerakrool. Käte töö, jalgade töö, terviklik sooritus. Seliliujumise algõpetus, algeline seliliujumine. Jalgade töö, käte töö, terviklik sooritus. Stardihüpe, sukeldumine, esemete väljatoomine. Mängulised algõpetuse hüpped, ujumise stardihüpe (pea

ees vettehüpe). Selili stardihüpe. Krooli ujumisõpetus ja treening (käte töö, jalgade töö) abivahenditega. 25m läbimine vabalt tehnikaga ühes ujumisviisid. Pöörde tutvustamine, 50m läbimine vabalt. Õpitud tehnikate viimistlemine ja treening. Krooli- ja selili ujumisviiside viimistlemine. Rinnuliujumise tehnika, käte töö, jalgade töö. Rinnuliujumise tehnika ja treening (käte ja jalgade töö) abivahenditega. 25m läbimine rinnuliujumisviisis. Liblikujumisviisi tutvustus. Abistamisvõtted ujumisharjutuste juures. 200m järjest läbimine (edasijõudnud). Vetelpääste praktilised harjutused (päästehüpe, vee tallamine, sukeldumine)

5. klass

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;
hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

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.

Liikumismängud

Õpilane:

sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud

Õpilane:

sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

Suusatamine

Õpilane:

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

Orienteerumine

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

Õpilane:

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

Ujumine

Õpilane:

suudab läbida 25m ühes ujumisviisis;
suudab läbida 200m järjest;
suudab kirjeldada erinevate ujumisviiside tehnikat.

Õppesisu

Võimlemine

Rivikorra harjutused:

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga. Käte ja jalgade hoo, lödvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoo, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Akrobaatika:

Erinevad tirtõud. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik:

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused

Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumismängud:

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Sportmänge ettevalmistavad teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud:

Korvpall:

Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall:

Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine:

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega

nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis.

Teatesuusatamine.

Orienteerumine:

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine:

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.

Ujumine:

Veega kohanemine. Veepinnal lamamine/ ujuvus. Veepinnal libisemine. Esimesed ujumisliigutused, koer, koerakrool. Käte töö, jalgade töö, terviklik sooritus. Seliliujumise algõpetus, algeline seliliujumine. Jalgade töö, käte töö, terviklik sooritus. Stardihüpe, sukeldumine, esemete väljatoomine. Mängulised algõpetuse hüpped, ujumise stardihüpe (pea ees vettehüpe). Selili stardihüpe. Krooli ujumisõpetus ja treening(käte töö, jalgade töö) abivahenditega 25m läbimine vabalt tehnikaga ühes ujumisviisis. Pöörde tutvustamine, 50m läbimine vabalt. Õpitud tehnikate viimistlemine ja treening. Krooli- ja selili ujumisviiside viimistlemine. Rinnuliujumise tehnika, käte töö, jalgade töö. Rinnuliujumise tehnika ja treening (käte ja jalgade töö) abivahenditega. 25m läbimine rinnuliujumisviisis. Liblikujumisviisi tutvustus. Abistamisvõtted ujumisharjutuste juures 200m järjest läbimine (edasijõudnud). Vetelpääste praktilised harjutused (päästehüpe, vee tallamine, sukeldumine).

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;
hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

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.

Liikumismängud

Õpilane:

sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud

(kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpilane:

sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;

mängib jalg- ja korvpalli lihtsustatud reeglite järgi

Suusatamine

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) distantsi.

Orienteerumine

Õpilane:

oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;

teab põhileppemärke (10–15);

orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodusvõi

tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;

kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Ujumine

Õpilane:

suudab läbida 25m ühes ujumisviisis;

suudab läbida 200m järjest;

suudab kirjeldada erinevate ujumisviiside tehnikat.

6.klass

Õppesisu

Võimlemine

Rivikorra harjutused:

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:

Harjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused:

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T):

Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine:

Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tirija kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped

Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika:

Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.

Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused:

Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe:

Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel).

Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik:

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega

Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumismängud:

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Sportmänge ettevalmistavad teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud:

Korvpall:

Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine. Söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall:

Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine:

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

Teatesuusatamine.

Orienteerumine:

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.

Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine:

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.

Ujumine:

Veega kohanemine. Veepinnal lamamine/ ujuvus. Veepinnal libisemine.

Esimesed ujumislüügid, koer, koerakrool. Käte töö, jalgade töö, terviklik sooritus.

Seliliujumise algõpetus, algeline seliliujumine. Jalgade töö, käte töö, terviklik sooritus.

Stardihüpe, sukeldumine, esemete väljatoomine. Mängulised algõpetuse hüpped,

ujumise stardihüpe (pea ees vettehüpe). Selili stardihüpe. Krooli ujumisõpetus ja treening(käte töö, jalgade töö) abivahenditega. 25m läbimine vabalt tehnikaga ühes ujumisviisis. Pöörde tutvustamine, 50m läbimine vabalt. Õpitud tehnikate viimistlemine ja treening. Krooli- ja selili ujumisviiside viimistlemine. Rinnuliujumise tehnika, käte töö, jalgade töö. Rinnuliujumise tehnika ja treening (käte ja jalgade töö) abivahenditega. 25m läbimine rinnuliujumisviisis. Liblikujumisviisi tutvustus. Abistamisvõtted ujumisharjutuste juures. 200m järjest läbimine (edasijõudnud). Vetelpääste praktilised harjutused (päästehüpe, vee tallamine, sukeldumine)

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;
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 kagarhüpe).

Kergejõustik

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.

Liikumismängud

Õpilane:

sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud

Õpilane:

sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

Suusatamine

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) distantsi.

Orienteerumine

Õpilane:

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

Tantsuline liikumine

Õpilane:

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

Ujumine

Õpilane:

suudab läbida 25m ühes ujumisviisis;
suudab läbida 200m järjest;
suudab kirjeldada erinevate ujumisviiside tehnikat.

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgi III kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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 õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
- Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine sporditraumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine.
- Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.
- Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, suurvõistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Kehalise kasvatus õpitulemused ja õppesisu III kooliastmes

7. klass

Võimlemine

Rivikorra harjutused:

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:

Harjutused vahendita erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused:

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhulihastele. Jõuharjutused tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õlaliigese liikuvuse arendamiseks. Venitusharjutused puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T):

Harjutused rõngaga. Harjutused palliga. Harjutused lindiga.

Riistvõimlemine:

Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Rööbaspuudel küünarvarstoengust hoogtõus taha ja rööbaspuudel harkistest trel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P).

Akrobaatika:

Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.

Poom (T):

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid: sammuga ette pööre 180, jala hooga taha pööre 180. Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette.

Erinevad mahahüpped.

Toenghüpe:

Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika:

Aeroobika põhisammud

Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik:

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Paigalt kuulitõuge.

Hooga kuulitõuge.

Sportmängud

Korvpall:

Palli põrgatamine. Söötmine ja püüdmine. Vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3. Mäng 5 : 5.

Jalgpall:

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.

Jalgpalluri erinevate positsioonide -kaitsja, poolkaitsja ülesannete mõistmine. Ründaja jalgpallis - ülesannete mõistmine. Mäng.

Suusatamine:

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine:

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardiga.

Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi

valik. Orienteerumine maastikul kaardiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Tantsuline liikumine:

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.

Ujumine:

Veega kohanemine. Veepinnal lamamine/ ujuvus. Veepinnal libisemine. Esimesed ujumisliigutused, koer, koerakrool. Käte töö, jalgade töö, terviklik sooritus. Seliliujumise algõpetus, algeline seliliujumine. Jalgade töö, käte töö, terviklik sooritus. Stardihüpe, sukeldumine, esemete väljatoomine. Mängulised algõpetuse hüpped, ujumise stardihüpe (pea ees vettehüpe). Selili stardihüpe. Krooli ujumisõpetus ja treening(käte töö, jalgade töö) abivahenditega. 25m läbimine vabalt tehnikaga ühes ujumisviisis. Pöörde tutvustamine . 50m läbimine vabalt valitud tehnikaga. Õpitud tehnikate viimistlemine ja treening. Krooli- ja selili ujumisviiside viimistlemine. Rinnuliujumise tehnika, käte töö, jalgade töö. Rinnuliujumise tehnika ja treening (käte ja jalgade töö) abivahenditega. 25m läbimine rinnuliujumisviisis. Liblikujumisviisi tutvustus. Abistamisvõtted ujumisharjutuste juures. 200m järjest läbimine (edasijõudnud). Vetelpääste praktilised harjutused (päästehüpe, vee tallamine, sukeldumine).

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õpilane:

sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Sportmängud

Õpilane:

sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Suusatamine

Õpilane:

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

Orienteerumine

Õpilane:

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

Tantsuline liikumine

Õpilane:

tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
arutleb erinevate tantsustiilide üle;
teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Ujumine

Õpilane:

suudab läbida 25m ühes ujumisviisis;
suudab läbida 200m järjest;
suudab kirjeldada erinevate ujumisviiside tehnikat.

8. klass

Õppesisu

Võimlemine

Rivikorra harjutused:

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Harjutused vahendita erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.

Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste.

kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused:

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhulihastele.

Jõuharjutused tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õlaliigese liikuvuse arendamiseks. Venitusharjutused puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T):

Harjutused rõngaga. Harjutused palliga. Harjutused lindiga.

Riistvõimlemine:

Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Rööbaspuudel

küünarvarstoengust hoogtõus taha. Rööbaspuudel harkistest trel ette (P). Kangil tireltõus jõuga; käärhöör (P).

Akrobaatika:

Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.

Poom (T):

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette

pööre 180; jala hooga taha pööre 180. Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette.

Erinevad mahahüpped.

Toenghüpe:

Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika:

Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik:

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe

eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe

eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Paigalt kuulitõuge. Hooga

kuulitõuge.

Sportmängud

Korvpall:

Palli põrgatamine, söötmine ja püüdmine. Vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt

ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3. Mäng 5 : 5.

Jalgpall:

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.

Jalgpalluri erinevate positsioonide -kaitsja, poolkaitsja ülesannete mõistmine. Ründaja jalgpallis - ülesannete mõistmine. Mäng.

Suusatamine:

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine:

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valik-orienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Tantsuline liikumine:

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.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;

sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);

sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õpilane:

sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;

jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Sportmängud

Õpilane:

sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;

sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;

mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;

mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Suusatamine

Õpilane:

suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;

suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;

läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.

Orienteerumine

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.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
arutleb erinevate tantsustiilide üle;
teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

9. klass

Õppesisu

Võimlemine

Rivikorra harjutused:

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:

Harjutused vahendita erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused:

Harjutused lüülsamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhulihastele. Jõuharjutused tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õlaliigese liikuvuse arendamiseks. Venitusharjutused puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T):

Harjutused rõngaga. Harjutused palliga. Harjutused lindiga.

Riistvõimlemine:

Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Rööbaspuudel küünarvarstoengust hoogtõus taha ja ette. Rööbaspuudel harkistest tirel ette (P). Kangil tireltõus jõuga, käärhöör (P).

Akrobaatika:

Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.

Poom (T):

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180. Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped.

Toenghüpe:

Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika:

Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik:

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Paigalt kuulitõuge. Hooga kuulitõuge.

Sportmängud

Korvpall:

Palli põrgatamine. Söötmine ja püüdmine. Vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3. Mäng 5 : 5.

Jalgpall:

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide -kaitsja, poolkaitsja ülesannete mõistmine. Ründaja jalgpallis ülesannete mõistmine. Mäng.

Suusatamine:

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline üheja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine:

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.

Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Tantsuline liikumine:

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.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;

sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);

sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õpilane:

sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;

jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Sportmängud

Õpilane:

sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;

sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;

mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;

mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Suusatamine

Õpilane:

suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;

suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;

läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Orienteerumine

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.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
arutleb erinevate tantsustiilide üle;
teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.