

KEHALINE KASVATUS

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatus eesmärgi saavutamiseks taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

1. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
2. soovib olla terve ja rühikas;
3. valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
4. liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
5. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
6. tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
7. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
8. jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
9. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv 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. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhatakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala: 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 kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestatakse õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusete ette nähtud tundide mahust kasutatakse ainekavva mittekuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt saalihoki, 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. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga. 2. klassis on 1 tund nädalas rütmika ja 3. klassis seltskonnatants, mida hinnatakse eraldi.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

1.3. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist. **Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslasesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslasesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslasega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

1.4. Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave 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 terviseeteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsilis ja geograafias.

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaks võtmine 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 kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlesele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.5. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

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. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsilist tervist 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. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatus tundides õpitakse 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 ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

1.6. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesüstist ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
3. võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;

4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
6. kasutatakse mitmekesisist õppemethodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöe koostamine jm);
7. tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
8. 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;
9. ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
10. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
11. kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

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

1.7. 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 kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnatega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, 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 õppeeesmärk, 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, kaasatõotamine, 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 kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuste kõrval õpilaste arengut ning tulemuste saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

1. alates 5. klassist poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
2. kehalise kasvatuses tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, aerobikasaaalis ja tantsutundide ruumis (aulas)), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetevusteks.

Kool võimaldab:

1. kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat (2. klassi ujumiskursuse läbimiseks);
2. kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

2. Ainekava

2.1. Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid

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

2.2. Kehalise kasvatuses õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.3. Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
2. omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), 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 liikumise-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja 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.

1. klass

2 ainetundi nädalas, 70 tundi aastas; spordiklassis 4 tundi nädalas

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
2. järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;

3. täidab mängureegleid;
4. teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
5. annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

Õppesisu

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 kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
2. sooritab tireli ette ja turiseisu.

Õppesisu

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 kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

1. jookseb kiirjooksu püstistardist;
2. sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
3. sooritab palliviske paigalt;
4. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

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 (tennis) palliga. Pallivise paigal.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab libiseva sammuga;
2. laskub laugelt nõlvalt põhiasendis;
3. läbib järjest suusatades 1 km distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Lehvikpööre e. astepööre eest.

Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

2. klass

2 ainetundi nädalas, 70 tundi aastas; spordiklassis 4 tundi nädalas

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
2. järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;
3. täidab mängureegleid;
4. teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
5. annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
6. loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
2. sooritab tireli ette ja turiseisu;
3. hüpleb hübitsat tiirutades ette;
4. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

Kõnniharjutused: rivisamm (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 kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse;
2. sooritab palliviske paigalt;
3. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
4. läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.

Õppesisu

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. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

1. mängib erinevaid liikumismänge;
2. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga;
2. laskub mäest kõrgasendis;
3. läbib järjest suusatades 2 km distantsti.

Õppesisu

Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

Ujumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. õpilane suudab libiseda rinnuli ja selili;
2. õpilane suudab ujuda vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

RÜTMIKA (eraldi hinnatav õppeaine) I kooliastme II klassis 1 tund nädalas

Antud õppeaines läbitakse nii I kui II kooliastme tantsulise liikumise õppesisu.

Õppeaine üldpõhimõtted

1. Õppeaine kaudu omandab õpilane esmased teadmised keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest.
2. Õppeaine keskseks ülesandeks on toetada õpilase ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha (keha arendamine ja kasutamine, loomulik kehahoid, teadmised kehast ja selle liikumisvõimalustest, keha tunnetamine jne.) kui vaimu (loovus, eneseväljendamisoskus, esinemisjulgus, empaatia, rõõm liikumisest, suhtlusoskus, tunnetuslikud ja sotsiaalsed oskused, koostöö). Oskuste arendamine, omandamine, vastupidavus, koordinatsioon, rütmiline, painduvus, tantsulise keele omandamine.
3. Õppeaine aktiivne õpe tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust ja kogemist, mis kinnistab õpitut paremini.
4. Ainetundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii kunstiline eneseväljendus, kunstiloomine, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid.
5. Ainetundides toimub kehaline areng emotsionaalses, kognitiivses ja sotsiaalses keskkonnas, kus on võimalik õpilaste võimete arendamine koostegemises ja vastastikusel rikastamises, mille tulemusena on võimalik koostöö, kohanemisvõime, empaatiavõime, kehatunnetuse ja reflektiivsuse areng, samuti loovuse, mälu, taju, tahtemaduste ning distsipliinitunde areng.
6. Õppeaines toimuva tantsuõpetuse kaudu on õpilasel võimalus tunda end kultuurikandjana, saades teadmisi pärimuskultuurist, kuhu on kogutud eelnevate põlvkondade parimad töökspidamised.
7. Läbi tantsuõpetuse omandatud õige kehahoiak, vaba kultuurne kehakasutus on eeldus edukaks eneseteostuseks ja elu elamise nautimiseks.

Õpitulemused

Õpilane:

1. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile
2. tajub enda ja teiste liikumist ruumis;
3. oskab ennast väljendada loovliikumise kaudu;
4. mängib/tantsib õpitud eesti laulu- ja tantsumänge;
5. oskab rühma- ja paaritantsu lihtsamaid võtteid, samme ning liikumisi;
6. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.

Õppesisu

1. Ruumitaju ülesanded. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid, kujutuspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.
2. Jalgade rütmiharjutused kombineeritult käte ja keha tööga. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.
3. Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.
4. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud ning teiste rahvaste tantsud paaris ning paarilise vahetusega.
5. Eakohased tantsuvõtted ja –sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid, põimumine liikudes, pöörded ja pöördlemine.
6. Tantsuürituste külastamine ja osalemine.
7. Lavaeetika algtõed (käitumine esinemistel), tantsutunni riietus, hügieeninõuded.

3. klass

2 ainetundi nädalas, 70 tundi aastas, spordiklassis 3 tundi nädalas

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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 kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

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

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
2. õpilane sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • õpilane sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
3. õpilane hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundit järjest).

Õppesisu

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-,jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast 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 peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

1. õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
2. õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
3. õpilane sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
4. õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
5. õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigitused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

Visked. Viskepalli hoiu. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga.

Rahvastepall.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
2. õpilane laskub mäest põhiasendis;
3. õpilane läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsti.

Õppesisu

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Sähkpidurdus. Mängud suuskadel.

SELTSKONNATANTS (eraldi hinnatav õppeaine) I kooliastme III klassis 1 tund nädalas

Õpitulemused

Õpilane:

1. tunneb rõõmu tantsust ja huvitub tantsust kui kunstiliigist;
2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
3. tunneb õpitud tantsustiilide oskussõnu.

Õppesisu

1. Aeglane valss - paremalepööre, kinnine vahetus, tõusmine-laskumine, jalatöö.
2. Viini valss -paremalepööre ¼ pööretega.
3. Fokstrott -põhiliikumine mööda ringi.
4. Samba -põhisammud, whisk, vetrumine.
5. Rumba -põhisammud, lahkuliikumine.
6. Cha-cha-cha -põhisammud, check promenaadist.
7. Rock -põhisammud, kohavahetus paremalt vasakule, hip bump. Twistimine.
8. Jive –põhisammud.
9. Valik mikser ja linetantse: Teksase roos, Countrytants, perekonna valss, Laupäevaõhtu palavik.

Ujumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
2. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

2.4. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2. 2)omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid 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 tunnivälistel spordiüritustel;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel 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, teab valdkonnaga

seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;

7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses 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.

4. klass

3 ainetundi nädalas, 105 tundi aastas; spordiklassis 4 tundi nädalas

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
3. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
4. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
5. teab, mida tähendab aus mäng spordis;
6. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused 4. klassi õpilasele. 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. Teadmised spordialadest / liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused, tuntumad Eesti sportlased.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab akrobaatika harjutuskombinatsiooni;
3. sooritab õpitud toenghüppe (hark-või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: 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 hübitsa 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.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab kiirjooksu stardikäsklustega ja õige stardikäsklusega;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
3. sooritab neljasammuliselt hoojooksult palliviske;
4. jookseb järjest 7 minutit.

Õppesisu

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks

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

Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

Liikumis- ja sportmängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab vahelduvatõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;
2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
3. sooritab astepöörde;
4. sooritab sahkpidurduse;
5. läbib järjest suusatades 3 km.

Õppesisu

Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvatõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
2. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

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

5. klass

3 ainetundi nädalas, 105 tundi aastas; spordiklassis 4 tundi nädalas
Poisid ja tüdrukud on jagatud rühmadesse.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes;
3. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab
4. sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida
5. mängureegleid jne;
6. sooritab kehaliste võimete testi; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
7. tunneb õpitud spordialade/tantsusammude oskussõnu, kasutab neid sündmuste ja harjutuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;
8. teab, mida tähendab aus mäng spordis;
9. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas
10. toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

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

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ja liigeldes ning peale kehalist tegevust.

Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

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

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

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab võimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) võimlemiskepiga muusika saatel;
2. hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
4. sooritab õpetaja poolt koostatud koordiansiooniharjutusi;
5. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T);
6. sooritab õpitud toenghüppe (käärhüpe kitselt ja sirutusmahahüpe kitselt);
7. suudab ronida köiel vabal viisil.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Loendamine, raporteerimine. Ümberrivistumine ühest viirust kahte viirgu ja kahest viirust ühte viirgu. Kujundliikumine ühelises kolonnis (diagonaalselt; silmusena; "maona" (vastukäiguga, suure, keskmise, väikse maona); "teona" (teost väljumine: vastukäiguga, "Ümber-mars").

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Liikumine ristsammuga ette, taha, kõrvale. Kõnniharjutuste kombinatsioonid koos muutuvate käteasenditega. Sulghüplemine. Sulghüplemine poolpöõretega. Väljaseadehüplemine. Põlvetõstehüplemine. Erinevate kõnni- ja jooksharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Lihtsamad koordinatsiooniharjutused.

Rõõhiharjutused. Kehatõve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Ronimine kõiel vabal viisil; hüpe toengusse mitmesugustele vahenditele; sirutusmahahüpe kitselt; käte erinevad haarded ja hoided; kinnerrõpe. Kangil upp- ja tirirõpe.

Erikõrgusega rõõbaspuud. Rippkõkk põõdade toetusega alumisele rõõpale. Ripplamang alumisel rõõpal.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused madalal põõmil; põõrded ja mahahõpped.

Toenghõpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõõge ja toengkõgar kitsel, sirutusmahahõpe.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; turiseis; põõspagaat (T), rõõhtseis; kaarsild selili lamangust abistamisega ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; juurdeviivad harjutused ratas kõrvale õppimiseks; ettevalmistavad harjutused kõtelseisuks.

Kergejõustik

Õpitõlemused

Õpilane:

1. sooritab õõge pendelteatevahetuse;
2. sooritab kaugushõppe 1m paku tabamisega ja oskab hõpata kõrgust õleastumistehnikas;
3. sooritab 3 sammuliselt hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikõsklustega;
5. jookseb rahulikus tempos 2,5 km.

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põõlve- ja sããretõstejooks. Jooksu alustamine põõstilãõhtest ja jooksu lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoõjendus. Stardikõsklused. Pendelteatejooks. Tõõkkejooksu juurdeviivad harjutused.

Kestvusjooks 2,5 km.

Kaugushõpe 10m hoojooksult, 1m paku tabamisega. Kõõrgushõpe (õleastumishõpe) tutvustamine. Hoota kaugushõpe.

Palliviske paigalt ja 3 sammuliselt hoojooksult.

Liikumis- ja sportmõõngud:

a) liikumismõõngud

Õpitõlemused

Õpilane:

- 1) mõõngib sportmõõngudeks ette valmistavaid liikumismõõnge ja sooritab teatevõõistluse palliga;
- 2) mõõngib reeglite jãõrgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

Sportmõõngudeks ette valmistavad liikumismõõngud ja teatevõõistlused pallidega. Rahvastepall.

b) sportmõõngud

Õpitõlemused

Õpilane:

1. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
2. sooritab ülalt söödu paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
3. sooritab palli vedamise ja peatamise jalgpallis;
4. mängib kuni kolme sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall. Keha asend ja liikumistehnika. Liikumine palliga ja pallita. Palli põrgatamine parema ja vasaku käega liikumisel. Palli söötmine paigal ja liikumisel kahe käega, pörkesööt paigalt. Sammudelt vise korvile. Viskeliigutus, lähivise paigalt. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Paigaloleva palli löömine. Palli vedamine takistuste vahel. Veereva palli peatamine tallaga ning löögitehnika õppimine. Löök põia siseküljega täpsusele. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad

a) suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
2. sooritab laskumise nõlvalt laskumisasendi muutmisega;
3. sooritab uisusamppöörde ja sahkpidurduse;
4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
5. läbib järjest suusatades 2,5 km distantsti.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord suusatundides. Suusavarustuse transport. Õige riietumine talialade tundideks. Suusarivi. Laskumine nõlvalt laskumisasendi muutmisega. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre. Sahkpidurdus. Paaristõukeline sammuta sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusammsõiduvii ilma keppideta (aktiivse kätetöoga), pooluisusamm. Teatesuusatamine.

b) uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades tasakaaluharjutusi;
- 2) uisutab järjest 5 minutit.

Õppesisu

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab orienteeruda etteantud joonistatud plaani järgi ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi ettantud piirkonnas;
2. teab põhileppemärke
3. oskab kasutada kompassi

Õppesisu

Leppemärgid. Maastikuobjektid. Kaardi mõõtkava. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

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

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.

6. klass

3 ainetundi nädalas, 105 tundi aastas

Poisid ja tüdrukud on jagatud rühmadesse

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2. 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;
3. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
4. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
5. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
6. teab, mida tähendab aus mäng spordis;
7. nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

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 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.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
2. hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
4. sooritab õpetaja poolt koostatud koordiansiooniharjutusi;
5. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
6. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe);
7. sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Raporteerimine. Liikumine vastukäiguga sisse ja välja.

Pöörded paremale ja vasakule sammuliikumisel. Ümberrivistumine ühelisest kolonnist kahelisse kolonni vastukäiguga jagunemise teel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga. Erinevate kõnni- ja jooksuharjutuste kombinatsioonid.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Lihtsamad koordiansiooniharjutused.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kolmevõtteline ronimine köiel. Käte erinevad haarded ja hoided. . Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped.

Erikõrgusega rööbaspuud. Rippkükk pöidade toetusega alumisele rööpale. Ripplamang alumisel rööpal. Harjutuskombinatsioon erikõrgusega rööbaspuudel (tiriripe jalgade toetusega ülemisele rööpale).

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Harkhüpe ja/või kägarhüpe üle kitse.

Akrobaatika. Erinevad tirelid ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild. Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

Iluvõimlemine. Vahend hübits. Hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus (universaalvahetus, taha vaatamisega);
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja oskab hüpata kõrgust üleastumistehnikas;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega;
5. jookseb rahulikus tempos vähemalt 2,5 km.

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine madallähtest ja jooksu lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Tõkkejooksu juurde viivad harjutused.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Hoota kaugushüpe.

Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud:

a) liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

1. mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;
2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

b) sportmängud

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
4. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinat ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad

a) suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;
2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
3. sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
5. läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord suusatundides. Õige riietumine talialade tundideks. Suusarivi.

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduveis. Teatesuusatamine.

b) uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
2. kasutab uisutades sahkpidurdust;
3. uisutab järjest 6 minutit.

Õppesisu

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sähkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
2. teab põhileppemärke (10–15);
3. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
4. arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

2.5. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

1. kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
2. omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
3. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, 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 kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
6. kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;

7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abiliseks;
8. harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
9. teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

7. klass

2 ainetundi nädalas, 70 tundi aastas

Poisid ja tüdrukud on jagatud rühmadesse.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. 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;
3. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;
4. oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiskiisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtuniku võistlustel.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ja täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade 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, (suur)võistlustest, 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”

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab õpitud vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;

4. sooritab toenghüppe (kägarhüpe);
5. sooritab koordineerimisharjutusi.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberpööre sammuliikumisel.

Põhvõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Oskussõnade tundmine ja kasutamine. Pöörpainutus. Väljaseadepõlvitus kõrvale. Külgtõenglamang. Õlavarsseong. Poolkumerkük, kerelainetus. 360 kraadi pööre päkkadel (T). Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Pinge- ja lõdvestusharjutuste seosed. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine. Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Võimlemisriistade paigaldamine ja kandmine. Abistamine ja julgestamine. Ühe jala hoo ja teise tõukega pöörde toetusega ülemisele rööpale, tireltõus alumisele rööpale (T). Hooglemine toengus, taha hool mahahüpe (P); rippumine kangil, kahe jala tõukega tireltõus (P). Ronimine köiel 3m.

Akrobaatika. Ratas kõrvale. Kätel seis abistamisega. Turiseis käte toetusega põrandale. Akrobaatika harjutuskombinatsioon 5-6 elemendist.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Kõnni- ja hüplemisharjutused erineva kätetööga. Sammuga ette pööre 180 kraadi. Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped. Harjutuskombinatsioon õpitud elementidest.

Toenghüpe. Kits risti (90-100 cm) - Kägarhüpe.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

1. jookseb 60 m madallähtest stardikäsklustega;
2. sooritab ringteatejooksu universaalvahetuse taha vaatamisega;
3. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
4. sooritab hoojooksult palliviske;
5. suudab joosta järjest 12 minutit;
6. sooritab kehaliste võimete arengutestid (7 erinevat testi).

Õppesisu

Õpitavate kergejõustikualade võistlusmäärused ja ohutusnõuded. Kohtunike tegevus ja osavõtt võistlustest. Sprindi eelsoojendusharjutused. Madallähe. Ringteatejooks – universaalvahetus (taha vaatamisega). Jooks kurvis. Tõkkejooks. Kestvusjooks (Cooperi test).

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Tõuke- ja hoojala kooskõlastatud liigutused äratõukel. Käte ja jalgade töö õhulennul ja maandumine. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Hoota kaugushüpe.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopphüppe tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.

Pallivise hoojooksult.

Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuke tutvustamine.

Sportmängud

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
2. sooritab korvpalli harjutuskombinatsiooni söödu-, pörgatus- ja viskeelementidega;
3. sooritab altpallingu 9 m kauguselt;
4. sooritab ülalt- ja altsöödu vastu seina;
5. mängib korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Vabavise. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused (jooks, kahekordne, tagasimäng ja 3 sek.). Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Liikumiskiivid ja asendid. Sööduharjutused paarides. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Altpalling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpalli tehnikaelementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Täpsuslööök väravale.

Talialad

a) suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
2. suusatab passiivse kätetööga uisusamm-sõiduviisiga;
3. sooritab laskumise madalasendis;
4. sooritab pidurduse laskumisel ennetava kukkumisega;
5. sooritab sahkpöörde;
6. läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord suusatundides, suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlustel.

Laskumine madalasendis. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega.

Libisamm-tõusuviis. Sahk- ja uisusamm-pööre.

Tõusu- ja laskumiskiivide ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Uisusamm-sõiduviis passiivse kätetööga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviis.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

b) uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. uisutab tagurpidi;
2. suudab uisutada järjest 9 minutit;
3. mängib ringette'i.

Õppesisu

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Ringette.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
3. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumiserada.

Õppesisu

Kaart ja kompass. Üldsuuna määramine. Kooliümbruse plaani lugemine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi lugemine. Sobivaima teevariandi valik.

Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.

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

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. tantsib õpitud folklooreid tantsu;
2. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

Folkloorsed tantsud õpetaja valikul.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.

Tants kui sport. Tants kui meelelahutus.

8. klass

2 ainetundi nädalas, 70 tundi aastas

Poisid ja tüdrukud on jagatud rühmadesse.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. 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;
3. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
4. oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
5. 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 ja täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade 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, (suur)võistlustest, 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”.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab õpitud vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
2. sooritab tantsulise vabakava;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
4. sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;
5. sooritab toenghüppe (kägarhüpe pöördega (T), harkhüpe (P));
6. sooritab koordineerimisharjutusi.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahkumise ja ühinemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja

üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

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

Iluvõimlemine. Harjutused hüpitsa ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (abistamisega) (T). Reisistest mahahüpe (T). Tirel kahe jala tõukega keskmisel kangil (P).

Hooglemisel küünarvarstoengus hoogtõus ette harkistesse, tirel ette harkistesse (P).

Rakenduslik võimlemine. Ronimine köiel kiirusele (P)

Akrobaatika. Ratas kõrvale tempos; kätelseis. Akrobaatika harjutuskombinatsioon 5-6 elemendist.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; hüpped ühel jalal; Toengrõhtpõlvitusest poolspagaat; pööre 180 kraadi kükis; erinevad mahahüpped. Harjutuskombinatsioon poomil õpitud elementidest.

Toenghüpe. Kägarhüpe pöördega üle kitsa (T), harkhüpe kitsa piki (kõrgus 120cm) (P).

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Tantsuline vabakava. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

1. jookseb 60 m madallähtest stardikäsklustega;
2. sooritab ringteatejooksu universaalvahetuse taha vaatamiseta;
3. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
4. sooritab täishoojooksult palliviske;
5. suudab joosta järjest 12 minutit.
6. sooritab kehaliste võimete arengutestid (7 erinevat testi).

Õppesisu

Õpitavate kergejõustikualade võistlusmäärused ja ohutusnõuded. Kohtunike tegevus ja osavõtt võistlustest.

Sprindi eelsoojendusharjutused. Madallähe. Ringteatejooks – universaalvahetus (taha vaatamiseta e. pimesi). Intervalljooks. Tõkkejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe erialased harjutused hüppetehnika täiustamiseks ja hüppevõime arendamiseks. Tõuke- ja hoojala kooskõlastatud liigutused äratõukel. Käte ja jalgade töö õhulennul ja maandumine. Hoojooksu määramine. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Hoota kaugushüpe.

Kõrgushüppe erialased harjutused. Flopphüppe tehnika õppimine. Võistluseelne soojendus.

Pallivise hoojooksult.

Kuulitõuke juurdeviivad harjutused, paigalt kuulitõuke tehnika õppimine.

Sportmängud

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
2. sooritab korvpalli harjutuskombinatsiooni söödu-, pörgatus- ja viskeelementidega;
3. sooritab määrustepärase altpallingu;
4. sooritab ülalt- ja altsöödu vaheldumisi;
5. mängib korv- ja võrkpalli võistlusmääruste järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Lähivise korvile peale söödu saamist. Palliga ja pallita mängija katmine. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng võistlusmääruste järgi.

Võrkpall. Mängija põhiasend. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Liikumine sööduasendis palliga ja pallita. Altpalling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt-eest pallingu õppimine. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng võistlusmääruste järgi.

Jalgpall. Jalgpalli tehnikaelementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Täpsuslööök väravale.

Talialad

a) suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
2. suusatab aktiivse kätetõuga uisusamm-sõiduviisi;
3. sooritab poolsahkparalleelpöörde;
4. suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga;
5. läbib järjest suusatades 3,5 km (T), 5,5 km (P) distantsi.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord suusatundides, suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlustel.

Jooksusammtoosuviis. Poolsahkparalleelpööre. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Lihtsama slaalomraja läbimine.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe sammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Mängud suuskadel.

b) uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. uisutab tagurpidi;
2. suudab uisutada järjest 9 minutit;

3. mängib ringette'i (T), jäähokit (P).

Õppesisu

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvuisutamine. Ringette. Jäähoki.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
3. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

Õppesisu

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Lihtsama teevariandi valik.

Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.

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

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. tantsib õpitud tantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
2. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

Folkloorsed tantsud õpetaja valikul. Kombinatsioonid Eesti autoritantsudest.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

9. klass

2 ainetundi nädalas, 70 tundi aastas

Poisid ja tüdrukud on jagatud rühmadesse.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
3. teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
4. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
5. oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
6. 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 ja täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liikumine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade 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 metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, 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”.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab vahendiga (rõngas) harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T);
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel; poomil (T), kangil (P);
4. sooritab toenghüppe varem õpitud hüpetest (õpilase valikul (T)); hobune piki - harkhüpe (P);
5. sooritab koordineerimisharjutusi.

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutus-komplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.

Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus-harjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine. Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsiooni koostamine ja esitamine õpilase poolt vahendiga (rõngas) muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P), õlgadelseis, tirel ette harkistesse (P). Kangil tireltõus jõuga (P).

Rakenduslik võimlemine. Ronimine köiel jalgade abita (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Akrobaatika harjutuskombinatsioon 6-7 elemendist.

Tasakaaluharjutused poomil. Erinevad sammukombinatsioonid; jala hooga taha pööre 1800; toengrõhtpõlvitusest ühe jala hoo ja teise tõukega mahahüpe. Harjutuskombinatsioon poomil õpitud elementidest.

Toenghüpe. Varemõpitud hüpete kordamine. Kombineeritud hüpped varem õpitud hüpetest.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Etno- aeroobika. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

1. jookseb 100m madallähtest stardikäsklustega;
2. sooritab ringteatejooksu universaalvahetuse taha vaatamiseta täiskiirusel;
3. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

4. sooritab paigalt kuulitõuke;
5. suudab joosta järjest 12 minutit.
6. sooritab kehaliste võimete arengutestid (7 erinevat testi).

Õppesisu

Õpitavate kergejõustikualade võistlusmäärused ja ohutusnõuded. Kohtunike tegevus ja osavõtt võistlustest. Sprindi eelsoojendusharjutused. Madallähe. Ringteatejooks – universaalvahetus (taha vaatamiseta e. pimesi paarilisega 100m lõigul). Täpsusjooks. Tõkkejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe soojendusharjutused. Tõuke- ja hoojala kooskõlastatud liigutused äratõukel. Käte ja jalgade töö õhulennul ja maandumine. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Hoota kaugushüpe.

Kõrgushüppe soojendusharjutused. Flopphüppe juurdeviivad harjutused, tehnika täiustamine ja hüppevõime arendamine.

Kuulitõuke juurdeviivad harjutused, hooga kuulitõuke tehnika õppimine.

Sportmängud

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
2. sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
3. sooritab söödu paarides; sooritab ülalt pallingu 7 m kauguselt,
4. ründelöök ja ründelöögi vastuvõtt;
5. mängib korv- ja võrkpalli võistlusmääruste järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes üle võrgu. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.

Talialad

a) suusatamine

Õpitulemused

1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
2. sooritab laskumise kiirlaskumisasendis;
3. suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga;
4. läbib järjest suusatades 4 km (T), 6 km (P) distantsi.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord suusatundides, suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlustel. Erinevate pöörete sooritamine. Kiirlaskumisasend. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviisi tehnika täiustamine. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

b) uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

1. uisutab tagurpidi;
2. suudab uisutada järjest 9 minutit;
3. mängib ringette'i (T), jäähoki (P).

Õppesisu

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja jäähoki.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
3. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

1. tantsib õpitud tantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
2. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

Folkloorsed tantsud õpetaja valikul. Kombinatsioonid Eesti autoritantsudest. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.