

SISUKORD

1. Üldalused.....	2
1.1. Kehakultuuripädevus	2
1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus	2
1.4. Üldpädevuste kujundamine	3
1.5. Kehalise kasvatus lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega	4
1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi	4
1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine	5
1.8. Hindamise alused.....	5
1.9. Füüsiline õpikeskkond	6
2. Ainekava.....	6
2.1. Kehaline kasvatus	6
2.1.1. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid	6
2.1.2. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus.....	7
2.1.3 Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes	7
2.1.4 Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes	7
2.2 Õppesisu ja- tulemused klassiti I kooliaste.....	9
1. klassi õppesisu ja õpitulemused	9
2. klassi õppesisu ja õpitulemused	12
3. klassi õppesisu ja õpitulemused	14
2.3. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes.....	17
2.3.1 Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes	18
2.3.2 Õppesisu ja õpitulemused klassiti II kooliaste	21
4. klassi õppesisu ja õpitulemused	21
5. klassi õppesisu ja õpitulemused	24
6. klassi õppesisu ja õpitulemused	27
2.4 Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes	31
2.4.1. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes	31
2.4.2 Õppesisu ja õpitulemused klassiti	34
7. klassi õppesisu ja õpitulemused	34
8. klassi õppesisu ja õpitulemused	37
9. klassi õppesisu ja õpitulemused	40

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused***1.1. Kehakultuuripädevus***

Kehalise kasvatusõpetamise 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 kasvatusõpetamise kaudu 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 liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasti austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab Hummuli 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. Kehalise kasvatusõppeaine maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.–9. klassini.

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

- 1.klass 2 tundi
- 2.klass 3 tundi
- 3.klass 3 tundi
- 4.klass 3 tundi
- 5.klass 3 tundi
- 6.klass 2 tundi
- 7.klass 2 tundi
- 8.klass 2 tundi
- 9.klass 2 tundi

1.3. 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 juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama.

Keskkonda hoidev, kaaslast 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 kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad Hummuli Põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva kuus spordiala: võimlemine,

kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv- ja jalgpall), tantsuline liikumine, taliala suusatamine ning orienteerumine.

I kooliastmes 2.klassis läbivad õpilased

ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestab kool õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi.

Tantsuline liikumine on integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Eesmärgiks on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

1.4. Üldpädevuste kujundamine

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 kaaslastesse 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 kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuses 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 tõendus põhiseid 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 kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

1.5. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

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

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuselõimingu oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikat omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatuselõimingu toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimingu kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuselõimingu 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 kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutatavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loominguolisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.6. 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 kasvatuselõimingu innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õpetegevus 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, ametiteid 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 kasvatuse 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 interneti.

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 kõlbelisteks isiksusteks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut 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 õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöö 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 efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. 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 kaasatõetamist, 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.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Õpilastele antakse õppeaasta alguses teada, 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 kasvatusetundidest. 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 kasvatusetunde täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusetunde 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, kaasatõetamine, 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 tunnivalist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatusetundides ning tunnivalises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatusetunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatusetunnid spordirajatistes (kooli saalis, staadionil, terviseradadel), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada staadionit, terviserada
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

2. Ainekava

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Kehalise kasvatusetunde õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatusetunde õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad

ainevaldkonna eesmärkidest.

2.1.2. Kehalise kasvatuse õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.2 Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid 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, sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse 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;
- 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 kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.2.1 Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis.

Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi 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**Õpitulemused**

Õpilane:

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

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineeritud harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning 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. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd 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) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, 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 hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud**Õpitulemused**

Õpilane:

1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

2) 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. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

suusatamine**Õpitulemused**

Õpilane:

1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;

2) laskub mäest põhiasendis;

3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis

Tantsuline liikumine**Õpitulemused**

Õpilane:

1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;

2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.

Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine (2.klass)**Õpitulemused**

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. Hõljub vees selili ja kõhuli. Toob põhjast sukeldudes välja esemeid.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades. Ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Hõljumine, sukeldumine. Libisemine.

2.2.2 Õppesisu ja tulemused klassiti I kooliaste**1. klassi õppesisu ja õpitulemused****Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Liikumise tähtsus tervisele. Käitumine kehalise kasvatuse tunnis, erinevates

sportimispaikades ja tänaval. Ohutus- ja mängureeglid. Hügieenireeglid ja riietumine. Oma sooritusele hinnangu andmine. Tuntumad spordialad ja nende alade sportlased.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

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

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

Kerepööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine, hargitamine. Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele. Vahendid: lipukesed, liivakotikesed, kurikad, võimlemiskepid, rõngad, keskmised pallid, võimlemispingid.

Rivi- ja korraharjutused

Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine. Rivistumine kolonni 2-,3-,4 kaupa suunaja või orientiiri järgi.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

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

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

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

Rakendusvõimlemine

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

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

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

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete

puudutamise). Ülehüpped takistustest.

Visked, viskeharjutused

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

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab jooksta püstitasendist stardikäsklusega;
- oskab osaleda teatevõistluses.

Liikumis- ja sportmängud

Pallikäsitsemisharjutused

Palli tunnetamine: hoie, veeretamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt); püüdmine paarides (paariliste vahekaugus 2m) kahe käega.

Palli veeretamine erinevatest lähteasenditest (käär, rististe jne.). Palli veeretamine märgi tabamisega.

Keskmise palli põrgatamine maha ja kinni püüdmine kahe käega. Pallivise vastu seinu ja püüdmine pärast maast pörkimist.

Märkivisked kahe ja ühe (parema ja vasaku) käega horisontaalsesse (kaugus 4m) ja vertikaalsesse (kõrgus 1,5-2m) märki.

Pallide (ja teiste väikevahendite) viskamine üle takistuste (nööri, võrk jms). Rahvastepalli mängu tutvustamine ja õppimine.

Jalgpall

Jalgpall kui mängu olemuse kirjeldus ja reeglistik.

Pallitunnetus. Jalgpalli kaasamine teatevõistlustesse. (näit. palli vedamine edaspidi, tagurpidi, tallaga palli tõmbamine jne.)

Löögid. Löögid omavahel jala siseküljega. Mitmesuguste mängude kasutamine. (näit. "jalgpalli kulli" erinevad variandid; "Slaalom"; "Hunt ja kanad"; "Pall üle joone"; "Kurg" jne.) Pealelööki jala pealsega. (näit. tühja väravasse korda mööda) Mängud lihtsustatud reeglitega.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Suusatamine

Ohutuspõlvad. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduvõis. Pöörded paigal. Astepöörde laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammutõus. Laskumine põhi- ja madalalendis.

Õpitulemused

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

Rütmika ja tantsuline liikumine

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

Liikumised ja tegevused vahenditega: pallidega, rätikutega, lintidega;

Nimed, liikumine muusikas, ruumitunnetus.

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

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

Loomade liikumise matkimine. Lihtsamad koordinatsiooniharjutused

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

2. klassi õppesisu ja õpitulemused**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

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

Õpitulemused:

Õpilane:

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

Võimlemine***Põhiasendid ja liikumised***

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

Rivi- ja korraharjutused

Tervitamine rivis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Harvenemine ja koondumine.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

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

Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest

hüpikest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpiesta tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikuva hoonööri.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripe kõiel. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil. Akrobaatika- veered, tarel ette. Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused.

Õpitulemused:

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

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega.

Jooks "kraavide" ja madalate takistuste ületamisega. Võidujooks 30 m

Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis).

Hüpped

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

Visked

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Liikumis- ja sportmängud

Palli viskamine ühe (parema ja vasaku) ja püüdmine kahe käega paarides (vahemaa 3m).

Palli viskamine ja püüdmine lisaülesannetega.

Väikese palli viskamine ja püüdmine ühe (parema ja vasaku) käega.

Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, Ø 1m).

Keskmiste pallide ja topispallide edasiandmine ringselt ja kolonnis erinevatest lähteasenditest.

Rahvastepalli mängu õppimine (reeglid).

Jalgpall. Mõne sõnaga ajaloost ja reeglitest. Löögid. Erinevad löögid paarides. (näit. söödud jala siseküljega; söödud peatumisega jne.) Karistuslöögi olemus ja löömine tühja väravasse.

Mängud: saaljalgpalli reeglid ja mäng 5:5 vastu. Mängudes kasutada erinevaid palle. (näit. tennispalli, kummipalli jne.)

Õpitulemused:

Õpilane:

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

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2km.

Rütmika ja tantsuline liikumine

Rütmiliikumine: erinevad marsid, kõnnid, päkkadel, kandadel, kehapill.

Vaba liikumisimprovisatsioon ja eneseväljendusoskus erinevates rütmides. Liikumised ja tegevused vahenditega: lintidega, papptaldrikutega. Paarisharjutused: peegeldamine.

Loovliikumine: pantomiim.

Erinevate rahvaste muusika ja liikumise tutvustamine. Tantsuharjutused: galoppsamm, hüpakamm, vahetussamm hüpakuga. Tantsud: eesti rahvatantsud, rahvaste seltskonnatantsud

Õpitulemused

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

3. klassi õppesisu ja õpitulemused**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

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

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

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

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab
- olema kehaliselt aktiivne;

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

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

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

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Rivi- ja korraharjutused

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

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

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

Rakendusvõimlemine

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. Tsoonijooksud 3x10 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4 min (mänguvormis). Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.

Hüpped

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

Visked, viskeharjutused

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

Õpitulemused

- Õpilane:
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;

- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumis- ja sportmängud

Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4- 6m).

Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides.

Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga.

Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega.

Palli põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega paigal ja liikumisel.

Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, Ø 1m).

Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel. Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.

Jalgpall

Reeglid. Löögid. Liikumisel erinevate löökide tutvustus ja löömine. (näit paaris liikumiselt jala sisemise küljega söötmine ringis liikudes jne.)

Värvavahi mängutehnika tutvustamine. Tähelepanu õigelt kauguselt löömisele. Palli peatamine rinnaga. (näit. paaris harjutused. Üks tõstab, teine püüab peatada.)

Mäng. Saaljalgpall ja lihtsustatud reeglitega staadionil. Avalik, karistuslöögid: 11.m pealt, vabalöök.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Suusatamine

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Rütmika ja tantsuline liikumine

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

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

Loovliikumine: iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2-3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine.

Tantsuharjutused: galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid, polkasamm pöördega, valsisamm.

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

Tantsud: eesti rahvatantsud rahvaste seltskonnatantsud.

Õpitulemused

Õpilane:

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

2.3. Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid 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) 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 kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses 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 toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

2.3.1 Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

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 kasvatus 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 (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samlliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa

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 kinnerripe.

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).

Ülesirutusmahahüpe

maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

Õppesisu

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.

Liikumise- 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

Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

b) sportmängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 3) mängib korv- ja jalgpalli 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.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Taliala - suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga 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

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 uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

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;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

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.

2.3.2 Õppesisu ja õpitulemused klassiti II kooliaste

4. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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

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

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

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

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

maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Võimlemine

Rivikorraharjutused: ümberriivistumised viirus ja kolonnid.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

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

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided;

upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus- mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

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

Mängud:

“Päevja öö”

“Palli järele”

“Kartuli jooks”

“Kolmas liigne”

Hüpped

Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt. (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Harjutusi üleastumishüppeks:

Seisust, tõukejalga taga- samm ette ja hüppega sirgete jalgade vahetus õhus. Samast lähteasendist sooritatakse 3 sammuliselt käigult hüppega jalgade vahetus Hüpe 3 sammuliselt hoojooksult (viimane samm lühem).

Visked

Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, kõrgus 5m, läbimõõt 1m). Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga. Lihtvise (viskekäsi kõverdub küünarnukist üles ja sirutub piitsja liigutusega).

Keharaskus eelnevalt tagumisele jalale ja tõstetakse vasak jalg pisut maast üheaegselt v. jala asetamisega maha rebitakse ette õlavööde, millele järgneb vise käega.

Viskemängud- rahvastepall; taba palli; laeva pommitamine.

Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt. (reglementeerimata äratõukekohaga).

Õpitulemused

Õpilane:

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

Liikumis- ja sportmängud

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

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused:

põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Rahvastepall

Palli põrgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisäülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga. Väikese palli vise kolmelt sammult rütmiga "vasak/ parem- ja vise".

Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling).

Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.

Jalgpall

Tänapäeva jalgpalli lühike tutvustus.

Löögid: jalapealsega, saapaninaga, peaga.

Peatamine: veereva palli peatamine tallaga, lendava palli teatamine tallaga. Väravavahi mängutehnika: veereva palli püüdmine, viskamine, vastu liikumine. Taktika: mängijate funktsioonid, külje sissevise, nurgalöök.

Mäng: saaljalgpalli erinevad variandid.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.

Orienteerumine

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Tantsuline liikumine

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

omandamine.

Õpitulemused

Õpilane:

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

5. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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

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

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

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

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Asendid: tõkkeiste. Seljati- selitsi. Küljeti- külitsi. Rinnati. Käed ees- ülal, taga- all, küünarseongus.

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

Lüliksirutus põlvitusistest.

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Rivi- ja korraharjutused

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

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Erinevatest kõnniharjutustest koosnevad seosed koos muutuvate käteasenditega.

Sulghüplemine vahehüpisega ja poolpöõretega, väljaseadehüplemine, sääretõstehüplemine.

Harjutused hüpsitsaga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantsil. Finish. Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test. 60m

Jooksumänge: Päev ja öö; kartulijooks; jooks lippude järele; lähtepall; numbrite väljakutse

Hüpped

Kaugushüpe. Sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.

Visked

Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Korvpall

Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Rinnasööt paigalt kahe käega, palli söötmine ühe käega (ülalt sööt) ja põrkesööt paigalt. Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Näit. "Liikuv märklaud", vabaviskevõistlus.

Võrkpall

Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.

Mängija asendid ning peatumine.

Liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu ja ristsammudega. Liikumine sööduasendis pallita ja palliga. Osavuse ja liikumise arendamine koos pallikäsitlusega.

Jalgpall

Löögid: erinevate löökide kordamine ja harjutamine. Väravavahi tegevus: poolkõrge palli püüdmine. Audi sisseviskamine. Tähelepanu jalgade asetusele ja tööle. Palli suunamine õhust jala siseküljega või jalapealsega. Petteliigutuste ja palli hõivamise tutvustus. Taktika, kaitse ja ründemängu tutvustus. Võistkondlik mäng. Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad saalijalgpalli variandid ja mängud staadionil.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile korvpallis;
- alt- ja ülaltsöödud võrkpallis;
- jalaga palli peatamine ja löögitehnika täiustamine.

Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Orienteerumine

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Tantsuline liikumine

Keha raskuskeskme tunnetamine. Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrektsiooniharjutused.

Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsusammude täiustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. *Line-tants. Jive*’i põhissamm. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.

6. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

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

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

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

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

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

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Tagatoenglamang, toengväljaaste. Käed avaringselt. Poolspagaat.

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

Rivi- ja korraharjutused

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

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Põlvetõstehüpe. Jalatõstehüpe. Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale. Sammhüpe. Jooks kõrvale ristsammuga ette ja taha. Väljaastekõnd. Põlvetõste vahetushüpe. Erinevad harjutused hübitsaga (ka paaris ja rühmas).

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Tütarlapsed: uppripe, tiriripe, kinneripe, tagaripplamang.

Poisid: rööbaspuudel hooglemine toengus, ettehool, mahahüpe. Harkiste.

Kangil: jalgade ülehood käärtõngusse. Tagaoleva jala ülehoog, mahahüpe pöördega 90°.

Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõusuga. Hüppeharjutused, toenghüpped.

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

Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutusi

Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.

Hüpped

Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine.

Kõrgushüpe- üleastumishüpe

Visked

Palliviske sammud.

Õpitulemused

Õpilane:

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

- jookseb järjest 9 minutit.

Liikumis- ja sportmängud

Korvpall

Palli söötmine rinnalt ja ülalt ning püüdmine liikumiselt. Põrgatamine takistustest möödumisel vaheldumisi parema ja vasaku käega, kiiruse, rütmi ja palli põrkekõrguse muutmisega. Lähivise pärast ühte põrget (palli ülesviimine kahe käega). Kaitse liikumine juurdevõtusammudega. Palliga ja pallita mängija katmine. Mees- mehe kaitse. Pöörded palliga paigal. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall

Ülaltoodu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötu.

Ülalt sööt paarides, 2:2, 3:3. Palli söötmine enda kohale, vastu seina, kolonnides, vastuliikumistel. Altsööt.

Erialaste kehaliste võimete arendamine koos liikumise õpetamisega. Spurdid, joonejooksud jakordushüpped koos suuna ja liikumisviisi muutmisega.

Jalgpall

Aasta tähtsaima võistlusetuvustus.

Löögid: erinevate löökide kordamine. Harjutamine paarides ja kolmikutes.

Audi sissevise.

Palli hõivamise võimalused.

Mängijate funktsioonid, kogu võistkonna tegevus. Taktika: väravaesine väljak, suluseis.

Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad mängud tunnis. Sõpruskohtumine paralleel klassiga.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Suusatamine

Õppesisu

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 uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Orienteerumine

Õppesisu

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

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Tantsuline liikumine

Õppesisu

- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -
- sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.
- Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Õpitulemused

Õpilane:

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

2.4 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 Hummuli 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 kaaslaste 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 kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenäna;
- 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.

2.4.1. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

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 õnnetuste 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 enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda 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 ning 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 metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustilide 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:

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

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

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

Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.

Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga ja palliga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.

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

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

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).

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud

Õpitulemused sportmängus

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, 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. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Laskumine madalalasendis.

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 uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

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:

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

Õppesisu

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

2.4.2 Õppesisu ja õpitulemused klassiti

7. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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 (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, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

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, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes
- 4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;

- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Pöördpainutus, väljaseadepõlvitus kõrvale, külgtõenglamang, õlavarsseong. Poolkumerkükk. Kerelainetus. 360° pööre päkkadel. Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Kehaosade järgnev lödvestus. 8- taktiline harjutuskombinatsioon.

Rivi- ja korraharjutused

Ümberpööre sammliikumisel.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Sulghüpe 180° pöördega. Pöiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega. Harkhüpe, kägarhüpe. Hüpe ühe jala hooga poolkükki järgneva hüppega üles kahe jala tõukelt. Juurdevõtusamm ja sammhüpe. Põlvetõstehüpe, käed avaringselt ees järgneva jalatõstehüppega taha, käed kõrval. Hoojooksult sulghüpe, sirutushüpe. Pöiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.

Harjutused palli ja rõngaga muusika saatel.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Sportmängud

Korvpall.

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

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

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

Õpitulemused

Õpilane

- õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas;
- korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu;
- jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Kergejõustik

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

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

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

Õpitulemused

Õpilane

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

Suusatamine

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval)

Õpitulemused

Õpilane

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

Orienteerumine

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

Õpitulemused

Õpilane

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

Tantsuline liikumine

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

Õpitulemused

Õpilane

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

8. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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 (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, peetavatest (suur-) võistlustest/ üritustest ning tuntumatest sportlastest/ tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, 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 ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused. Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)

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

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Rakendusvõimlemine: Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

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

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

Õpitulemused

Õpilane

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

Kergejõustik

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

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

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

Õpitulemused

Õpilane

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

Sportmängud

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

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

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

Õpitulemused

Õpilane

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

Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel teatesuusatamine.

Õpitulemused

Õpilane

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

Orienteerumine

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

Õpitulemused

Õpilane

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

Tantsuline liikumine

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

Õpitulemused

Õpilane

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

9. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Tervislikud eluviisid.
- 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 (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, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
 - Teadmised spordiüritustest osalemise võimalustest.
 - Liikumine „Sport kõigile“.

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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

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

Rivi- ja korraharjutused Ristlemine Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine Löökhüpe kõrvale. Väljaastest hüpe jalgade käärimisega väljaastesse. põialöökhüpe. Põhivõimlemise ja üldarendavate võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped Tasakaaluharjutused.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Akrobaatika- tihel ette, hüppega. Tihel taha. Ratas kõrvale hoojooksult. Atleetvõimlemise harjutused. 8- taktilise harjutuskombinatsiooni koostamine õpilaste endi poolt.

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palli ja rõngaga: hood, ringid, visked ja püüdmine (T).

Õpitulemused

Õpilane

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

Kergejõustik

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Ringteatejooksu spetsiaalvahetus. (ümbervahetamiseta). Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Võistlusmäärused: distantid, jooksurada, start, ajavõtmine.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikatäishoolt (tutvustamine), kohtunikutegevus.

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

Õpitulemused

Õpilane

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

Sportmängud

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Kohtuniku tegevus.

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

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

Õpitulemused

Õpilane

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

Suusatamine

Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviiši täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviiis. Libisamm - tõusuviiis. Sahkpööre. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Triivpidurdus. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel.

Õpitulemused

Õpilane

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

Orienteerumine

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.

Õpitulemused

Õpilane

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

Tantsuline liikumine

Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse,

kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine. Lisa 8

Õpitulemused

Õpilane

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

