



Uulu Põhikooli õppekava lisa nr 8

Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

1. Kehakultuuripädevus	2
2. Ainevaldkonna kirjeldus	2
3. Ainevaldkonna õppeained ja nädalatundide jaotumine klassiti	3
4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi	4
5. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega	5
6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi	5
7. Kehalise kasvatuselõimingu ainekava - õppesisu ja õpitulemused klassiti	7
1. klass	7
2. klass	9
3. klass	12
4. klass	15
5. klass	19
6. klass	23
7. klass	27
8. klass	31
9. klass	34

1. Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatus eesmärgi saavutamiseks taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

2. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema.

Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides

omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatuses esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantsu ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga. Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

3. Ainevaldkonna õppeained ja nädalatundide jaotumine klassiti

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

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1. kl	2. kl	3. kl	4. kl	5. kl	6. kl	7. kl	8. kl	9. kl	Kokku
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamise oskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine 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 kasvatus 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.

5. Kehalise kasvatus lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada

ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

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

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

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbristes elukeskkonnas.

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 kasvatuses 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. Õppetevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses 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 ülimat aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks

7. Kehalise kasvatuses ainekava - õppesisu ja õpitulemused klassiti

1. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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 kasvatuses 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.

Õpitulemused

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; kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari.
3. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
4. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eesti tuntud sportlasi, on tuttav Eestis toimuvate spordivõistlustega ning tantsuüritustega

Võimlemine

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.

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

Õpitulemused

Õpilane

1. omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika
2. teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid
3. loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;

Jooks, hüpped, visked

Õppesisu

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

Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.

Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

Õpitulemused

Õpilane

1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
2. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi
3. täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel
4. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi

Liikumismängud

Õppesisu

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

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.

Talialad: suusatamine ja uisutamine

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 sõiduviis. Uisutamine: uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend.

Õpitulemused

1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
2. laskub mäest põhiasendis
3. libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel
4. oskab uisutamist alustada ja lõpetada

Tantsuline liikumine

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

2. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2 kl õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Õpitulemused

1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjust, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
2. oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari.
3. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
4. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlast; nimetab Eesti tuntud sportlast, on tuttav Eestis toimuvate spordivõistlustega ning tantsuüritustega.

Võimlemine

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

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

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

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkk-kõnd, pöörded päkkadel, kõnd võimlemispingil takistuste ületamise ja peatumistega, kiiruse muutumisega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Õpitulemused

1. oskab liikuda kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
2. sooritab põhivõimlemise harjutusi muusika või saatelugemise saatel.

Jooks, hüpped, visked

Jooks - kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase tempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped - hoojooksult.

Visked - tennisepallivise täpsusele, kaugusele.

Õpitulemused

1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega,
2. sooritab teatevahetuse
3. sooritab hoojooksult hüppe paku tabamiseta
4. sooritab palliviske paigalt.

Liikumismängud

Väljas/maastikul, liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused), pallita, palliga. Rahvastepall.

Õpitulemused

1. sooritab harjutusi erinevate pallidega
2. mängib lihtsustatud reeglite järgi rahvastepalli.

Suusatamine, kelgutamine

Suuskaade kandmine, suusarivi, kõnd ja libisemine suuskadel, kelgutamine, ohutusnõuded, kaaslaste vedamine, lükkamine kelgul.

Õpitulemused

1. libiseb jalgade tõukega suuskadel
2. veab kaasõpilast kelgul.

Tantsuline liikumine

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

Õpitulemused

1. mängib, tantsib õpitud eesti laulumänge;
2. liigub vastavalt muusikale, rütmile.

Ujumine

Hõljumine, libisemine, rinnuli ujumine, 25m läbimine.

Õpitulemused

1. ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit;
2. sukeldub ja toob põhjast esemeid;
3. suudab hõljuda vee peal.

3. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 3 kl õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Õpitulemused

1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
2. oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari.
3. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
4. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eesti tuntud sportlasi, on tuttav Eestis toimuvate spordivõistlustega ning tantsuüritustega.

Võimlemine

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.

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

Akrobaatilised harjutused: veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärgarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasime, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

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

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 hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Jooks, hüpped, visked

Õppesisu

Jooks: jooksumasimeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

Hüpped: kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked: viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Liikumismängud

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepall-mäng reeglite järgi. Maastikumängud.

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.

Talialad: suusatamine ja uisutamine

Õppesisu

Suusatamine: 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 sõiduviis.

Uisutamine: uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Õpitulemused

Õpilane:

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

4. libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
5. oskab sõitu alustada ja lõpetada;
6. uisutab järjest 4 minutit.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

Mitmet (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

Õpitulemused

Õpilane:

1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Ujumine

Õppesisu

Rinnuli krooli tehnika, vettehüpe pea ees, julgushüpped basseini äärelt, lihtsamad mängud vees.

Õpitulemused

Õpilane:

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

4. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 4 kl 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 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.

Õpitulemused

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

Võimlemine

Õppesisu

Rivikorraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-,

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

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), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Õpitulemused

Õpilane:

1. hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja hüppenõoriga;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T);sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õppesisu

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

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

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

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab madallähte stardikäsklustega;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
3. sooritab hoojooksult palliviske;jookseb järjest 6 minutit.

Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu

Palli hoie, palli pörgatamine ja söõtmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad. Liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu sein. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Õpitulemused

Õpilane:

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

3. sooritab põrgatud takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpalliga;
4. sooritab ülalt- ja altsöödud seinale;
5. mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/ või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Suusatamine ja uisutamine

Õppesisu

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
3. läbib järjest suusatades 1.5 km (T) / 2 km (P) distantsi.

Orienteerumine

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

1. Orienteerub ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi
2. Orienteerub silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerub maastikul.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimist arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Polkasamm. Ruuttrumba põhisamm. Liikumise

alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega.

Õpitulemused

Õpilane:

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

5. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 5 kl 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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida 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.

Õpitulemused

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 kasvatuses 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.

Võimlemine

Õppesisu

Riviharjutused ja kujundliikumised: pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

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

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
2. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
3. sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
4. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
5. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T);
6. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õppesisu

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

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

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga

Õpitulemused

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);
6. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söõtmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglite tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Õppesisu

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

Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
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;
6. sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
7. kasutab uisutades sahkpidurdust;
8. uisutab järjest 6 minutit.

Orienteerumine

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab orienteeruda kaardi järgi;
2. teab põhileppemärke (10–15);
3. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
4. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur.

Õpitulemused

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

6. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 6 kl 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 trennida 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.

Õpitulemused

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.

Võimlemine

Õppesisu

Riviharjutused ja kujundliikumised: pöörded samlliikumiselt.

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

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

Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
2. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
3. sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
4. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
5. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õppesisu

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

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.

Liikumis- ja sportmängud (Sportmängud kooli valikul kaks mängu kolmest)

Õppesisu

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

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Talialad (suusatamine ja/ või uisutamine)

Õppesisu

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalalendis. Triivpidurdus. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
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) distantssi;
6. sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
7. kasutab uisutades sahkpidurdus;
8. uisutab järjest 6 minutit.

Orienteerumine

Õppesisu

Kaardi mõõtkava, reljefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele.

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.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Chacha põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Tantsustiilide erinevus.

Õpitulemused

Õpilane:

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

7. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest

olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

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, kaaslasi 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 liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;
5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õppesisu

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.

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

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

Rakendusharjutused: ronimine.

Akrobaatika: ratas kõrvale.

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.

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

Harjutused kangil: tireltõus jõuga (P).

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

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

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Õppesisu:

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked. Palliviske . Pallivise hoojooksult.

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kettaheite soojendusharjutused. Kettaheide.

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
2. sooritab hoojooksult palliviske;
3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4. sooritab paigalt ja paigalt kuulitõuke;
5. suudab joosta järjest 7 staadioniringi.

Sportmängud

Õppesisu

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

Võrkpall: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. 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.

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente;
2. sooritab läbimurded paigalt korvpallis;
3. sooritab ülalt pallingu ja vastuvõtu võrkpallis;
4. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid;
5. mängib ühte õpitud sportmängu reeglite järgi.

Talialad

Õppesisu:

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastas nõlvale ja laskumine järsemaks muutuval nõlval).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvuisutamine.

Õpitulemused

Õpilane:

1. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.
2. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 7 km (P) distantsti.
3. Suudab uisutada järjest 7 minutit

Orienteerumine

Õppesisu

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Sobiva koormuse ja liikumistempo.

Õpitulemused

Õpilane:

1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
2. oskab lugeda kaarti ja maastikku;
3. oskab valida õige liikumistempo.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.

Õpitulemused

1. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.

8. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

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, kaaslas 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 liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;
5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õppesisu

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

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

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.

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

Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P).

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette erinevad mahahüpped.

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

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

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
2. sooritab õpitud toenghüppe (hark-ja/või kägarhüpe);
3. teab ja oskab kasutada erinevaid rühiharjutusi, jõuharjutusi ja soojendusharjutusi.

Kergejõustik

Õppesisu

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

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

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurde viivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
2. sooritab hoojooksult palliviske;
3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4. sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
5. suudab joosta järjest 8 staadioniringi.

Sportmängud

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.

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente;
2. sooritab läbimurded paigalt ning petted korvpallis;
3. sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
4. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 5. mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

Talialad

Õppesisu

Suusatamine: Laskumine madalasesendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Uisutamine: Tagurpidisõidu tutvustamine. Kestvusuisutamine.

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
2. läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsi;
3. suudab uisutada järjest 8 minutit.

Orienteerumine

Õppesisu

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Õpitulemused

Õpilane:

1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
2. oskab lugeda kaarti ja maastikku;
3. oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul.

Tantsuline liikumine

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.

Õpitulemused

Õpilane:

1. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
2. arutleb eri tantsustiilide üle.

9. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

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, kaaslasid 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 liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;
5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õppesisu

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

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

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

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

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

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Õppesisu

Jooks: Sprindi eelsoojendus harjutused.60 meetri jooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Täpsusjooks. Maastikujooks.

Hüpped: Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täis hoolet paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (Flopi tehnikaga).

Visked: Odavise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kettaheite soojendusharjutused. Kettaheide.

Õpitulemused

Õpilane:

1. sooritab täishoolet kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
2. sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4. suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Sportmängud

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 asetused 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.

Õpitulemused

Õpilane:

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

Talialad

Õppesisu

Suusatamine: Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpöore. 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.

Uisutamine: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

Õpitulemused

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
2. suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti;
3. läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi;
4. uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
5. suudab uisutada järjest 9 minutit;
6. mängib ringette'i ja/või jäähokit.

Orienteerumine

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

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

Tantsuline liikumine

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.

Õpitulemused

Õpilane:

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