

Ainevaldkond Kehaline kasvatus

Ainevaldkonna õppeaine

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

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti ja klassiti on järgmine:

I kooliaste – 6 + 3 nädalatundi

- 1. klassis 3tundi
- 2. klassis 3tundi
- 3. klassis 3tundi

II kooliaste – 8 +2 nädalatundi

- 4. klassis 3 tundi
- 5. klassis 3 tundi
- 6. klassis 2 tundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

- 7. klassis 2 tundi
- 8. klassis 2 tundi
- 9. klassis 2 tundi

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv **kehaline kasvatus** toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisikujunemisel. Kehalise kasvatusena tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvispordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatusena õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Õppeaine kirjeldus

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

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

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

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

Pädevused

Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel
- juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

Väärtuspädevus

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

Õpipädevus.

Koolis tekkinud huvi liikumise ja sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus

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

Enesemääratluspädevus

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

Ettevõtlikkuspädevus

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Keelepädevus

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

Lõiming läbivate teemadega

Kõiki **kaheksat** õppekava üldosas nimetatud teemat saab siduda ka kehalise kasvatuses õppeainega.

Läbiva teema „tervis ja ohutus“ realiseerimisel on kehalisel kasvatusel kanda oluline roll. Ohutust ja turvalisust käsitletakse kehalise kasvatuses tundides vastavalt tegeldavale spordialale. Näiteks ujumistunnis räägitakse ohutust ujumisest ning veekogudes käitumisest üldiselt. Õpilastele tuleb selgitada, kuidas võimalikus ohusituatsioonis tegutseda ning vajadusel abi kutsuda.

Läbivat teemat „elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ saab kehalises kasvatuses käsitleda erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatuses õpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalises kasvatuses tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.

Läbivat teemat „keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses seostada vaba aja ja loodusliikumise seotud teemade käsitlemine. Võimalusel tuleks kehalises kasvatuses tunde aeg-ajalt läbi viia looduses – metsas, pargis või veekogu ääres. Väljaspool kooli territooriumi korraldatud kehalises kasvatuses tunnid, milles peale sportliku tegevuse selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, soodustavad õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbiva teema „kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu. Õpilastele pakutakse võimalust kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Lisaks võimaldavad kehalises kasvatuses omandatud erinevate spordialade teadmised anda õpilastele suurema vastutuse tunniväliste spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.

Läbivat teemat „kultuuriline identiteet” aitab kehalise kasvatuses seostada tantsude ja spordialade käsitlemine, mis tutvustavad õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks. Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.

Läbivat teemat „teabekeskond” toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.

Läbiva teema „tehnoloogia ja innovatsioon” rakendus kehalises kasvatuses seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.

Läbiv teema „väärtused ja kõlblus” seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Tantsuõpetuse kirjeldus

Tantsuõpetuse kaudu omandab õpilane teadmisi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest.

Tantsuõpetuse keskseks ülesandeks on toetada õpilase ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha kui vaimu. Aktiivne õpe tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust ja kogemist, mis kinnistab õpitut paremini.

Tantsutundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii kunstiline eneseväljendus, kunstiloome, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid.

Tantsutundides luuakse tingimused isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks. Tantsides arendatakse õpilase isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet ning sallivust.

Tantsuõpetuses on esmane eakohalisuse põhimõte, mille all mõistame ennekõike inimkeha füüsilise ja vaimse arengu seaduspärasusi. Tantsuõpetus toetab harmoonilise isiksuse kujunemist tantsulise eneseväljenduse kaudu, avab ning avardab võimalusi tantsuga tegeleda ja loovast tegevusest rõõmu tunda. Tantsuõpetuses tekib huvi loomingulise tegevuse vastu, kujuneb loomulik ja õige kehahoiak ning elukestev tervislik liikumisharjumus.

Tantsuõpetuse kaudu on õpilasel võimalus tunda end kultuurikandjana, saades teadmisi pärimuskultuurist. Samuti saavad õpilased tunda uuenduslikku muutumist kultuuritraditsioonis, suhtumist uutesse kultuuriilmingutesse ning võimalust võrrelda massikultuuri, kõrgkultuuri ja pärimuskultuuri ning nende üle arutleda. Eesti ja maailma tantsukultuuri tutvustamisega kujundatakse õpilaste silmaringi ning sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid.

Tantsuõpetuse koostisosad on:

- tantsimine ja tantsu loomine
- tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine

Tantsuõpetuse hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Tantsuõpetuses annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hinnatakse õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist tantsulistes tegevustes, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Hindamisel arvestatakse kõiki tantsuõpetuse komponente: tantsimist, tantsu loomist, tantsu üle arutlemist ja teadmisi tantsuajaloost. Lisaks võetakse arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest.

Õpitulemusi hinnatakse suuliste sõnaliste ning numbriliste hinnetega. Tantsuõppes on soovituslik kasutada pigem protsessipõhist suulist ja kirjalikku sõnalist hindamist või tagasisidet. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

I kooliastmes hinnatakse peamiselt osavõttu loovmängulistest liikumistegevustest.

II ja III kooliastmes on hindamisel suurem kaal erinevate tantsutehnikate tundmisel, õige tervisliku kehakasutuse praktikasse rakendamisel ja looval isikupärasel väljendusoskusel.

III astmes hinnatakse ka teadmistel põhinevat arutlusoskust.

1. KLASS

Õppe – ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisoskusi õppima
- omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid

- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja
- mängimine tunnivälise tegevusena
- oma tegevuse ja soorituse kommenteerimine
- kontrollharjutuste sooritamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Hindamine

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

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas.
- Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsi ja maastikurajal.

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused:

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis
- täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)

- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi
- oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise

Õppesisu

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

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise 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 kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab pöördeid paigal (hüppega)
- sooritab tireli ette
- hüpleb hübitsat tiirutades ette

Õppesisu

Rivikorra harjutused

Rivistumine ühte viirgu, joondumine viirus, rivistumine ühekaupa kolonni, pöörded paigal(hüppega), harvenemine ja koondumine viirus juurdevõtusammudega, põhiseisang, liikumise alustamine ja lõpetamine, paaride moodustamine, pihkseongus ringi moodustamine.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Kõnd kindla rütmi järgi, jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont, tagurpidijooks.

Üldkoormavad ja koordineerivad hüplemisharjutused

Koordineerivharjutused, hüplemine ühel jalal paigal ja liikumisega, hüplemine eri suundades üle ja ümber vahendite.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel, loovust arendavad mängud ja matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine

Ronimine üle takistuste ja takistuste alt, kandmine, roomamine, ripped, toengud, väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine, seis ühel jalal, teine jalg ette tõstetud (taha, kõrvale), päkk-kõnd mööda joont, kõnd võimlemispingil ja madalal poomil.

Akrobaatilised harjutused

Kägar, veered kägarasendis ja ülesirutatult, veere kägarasendis ette ja taha (“ kiikhobu”). Kukerpall, trel.

Tasakaaluharjutused

Seis ühel jalal, teine jalg ette tõstetud (taha, kõrvale) . Päck-kõnd mööda joont. Kõnd võimlemispingil.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimete kohase tempoga 0,5 km distantsi
- sooritab palliviske paigalt
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta

Õppesisu

Jooks

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos, kiirendusjooks, kestmusjooks, püstistart koos stardikäsklustega, jooksu kiire alustamine ja lõpetamine, võidujooks kuni 30 m.

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt. Ülehüpped takistustest. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.

Visked

Viskepalli hoie, pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinu, üle nõõri, võrgu, takistuste jne tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele, pallivise paigalt.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle, söõtes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge
- 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. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Keskmise suurusega palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega. Palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- teab õiget suusakepi hoiet
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 1 km distantsti.

Õppesisu

1.klass on kohanemisetapp, kus õpetatakse käitumist ja ohutusnõudeid suusaradadel. Suusavarustuse transport. Libisamm keppideta. Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis. Pöörded paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus. Laskumine põhiasendis.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes
- osaleb loovmängudes ja oskab arvestada reeglitega
- jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil

Õppesisu

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

Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu

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

2. KLASS

Õppe – ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatusga taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisoskusi õppima
- omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- oma tegevuse ja soorituse kommenteerimine
- kontrollharjutuste sooritamine

Hindamine

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

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas.
- Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja maastikurajal.

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused:

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis
- täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi

- oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise

Õppesisu

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

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise 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 kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel
- sooritab turiseisu
- hüpleb hüpsat tiirutades ette

Õppesisu

Rivikorra harjutused

Käsklused “ Pikem samm”, “ Tihedam samm” , “ Harvem samm “, “ Paariks loe “; rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona ;harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele)

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.

Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpsat tiirutamisega ette, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

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

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil) .Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine. Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis. Hüppeharjutused. Toenghüpped.

Sügavushüpped (kuni 60 cm) vetruva maandumisega erinevate käte asenditega või lisaülesannetega. Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale.

Akrobaatilised harjutused

Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks, veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused

Päkkseis suletud silmadega. Kõnd ristsammudega ette üle maasasetseva nõõri(joone). Pöörded päkkadel 90° ja 180° maas ja võimlemispingil. Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Jooks

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Jooks kitsas “ koridoris”. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega. Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega.

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt. Ülehüpped takistustest. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Kõrgushüpe otsehoolt. Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige.

Visked

Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- oskab trepp- ja käärtõusu
- läbib järjest suusatades 1,5 km distantsti

Õppesisu

Libisamm keppidega. Libisemine ühel suusal. Trepptõus, käärtõus. laskumine nõlvalt madalasendis. Tasakaalu ja osavusharjutused ning mängud laugel nõlval. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- osaleb meeeldi tantsulistes tegevustes
- osaleb loovmängudes ja oskab arvestada reeglitega
- jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil

Õppesisu

Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujudid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Söld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu

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

3. KLASS

Õppe – ja kasvatus eesmärgid

- Kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:
- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisoskusi õppima
- omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja
- mängimine tunnivälise tegevusena
- oma tegevuse ja soorituse kommenteerimine
- kontrollharjutuste sooritamine

Hindamine

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

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatuses tunde viiakse läbi kooli võimlas.
- Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja maastikurajal.

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused:

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis
- täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi
- oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Õppesisu

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

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

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

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

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu.
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel
- sooritab tireli ette
- hüpleb hübitsat tiirutades ette

Õppesisu

Rivikorra harjutused

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm ja võimlejasamm.

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused

Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

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

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

Akrobaatilised harjutused

Kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

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

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
- sooritab palliviske paigalt
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta

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

Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt. Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Kõrgushüpe-üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale).

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. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Lihtsamate korv- ja jalgpalli elementide tutvustamine. Rahvastepall.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- laskub mäest põhi- ja madalasesendis
- 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 sõiduviis.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes
- osaleb loovmängudes ja oskab arvestada reeglitega
- jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil

Õppesisu

Mitmest (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. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli-ja seliliujumine.

4. KLASS

Õppe – ja kasvatus eesmärgid

- Kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:
- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisoskusi õppima
- omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise vaba aja tegevusena (osavõtt Viljandi maakonna koolinoortele korraldatavatest võistlustest)
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine
- 3) oma või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu
- 4) osavõtt Viljandi maakonna koolinoortele korraldatavatest võistlustest, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist, õpilaste koostööoskust ja õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Füüsiline õpikeskkond

- Alates II kooliastmest on poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.
- Kehalise kasvatuses tunde viiakse läbi kooli võimlas. Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja matkarajal.
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivastud ning pesemisruumid.

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused:

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses

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
- 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

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrustsäastev 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 või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (8 takti) saatelugemise või muusika
- saatel
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)

Õppesisu

Rivikorra harjutused

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis;. Pöörded paigal (ühe jala kannal ja teise päkal). Poolpöörded paigal. Käsklus "Paigal" täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe (kolme-nelja-) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale). Liikumine diagonaalselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa tiirutamisega ette ja taha.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused

Kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Huvõimlemine (T)

Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised.

Akrobaatika

Erinevad tirelid. Tiritammi õppimiseks juurdeviivad harjutused (P), painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T)

Tasakaaluharjutused

Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped 360° pööre päkkadel maas (väikeste sammudega, ristsammudega).

Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutusmahahüpe madalalt poomilt. Laskumine kükki (põlvitusse) pingil ja tõusmine ning väljaastekõnd. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused.

Toenghüpe

Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel). Harkhüppe juurdeviivad harjutused ja harkhüpe.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- 2) sooritab hoojooksult palliviske
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- 4) jookseb järjest 7 minutit

Õppesisu

Jooks erinevatest lähteasenditest. Soojendusharjutused. Määrustepärane pendelteatejooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks maastikul. Pendelteatejooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt
- 2) mängib püüdmisega võrkpalli
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis
- 4) mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi

Õppesisu

Korvpall

Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates Kaitseasend. Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga. Palli põrgatamine liikumiselt parema ja vasaku käega (lisaülesannetega), söötmine ja vise korvile

Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall

Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides.

Jalgpall

Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- sooritab uisusamppöörde
- 4) laskub laugel nõlval asendi muutmisega
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises
- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantssi

Õppesisu

Suusavarustuse hoidmine, hooldamine ja suuskade määrimine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Ebatasasuste ületamine. Poolkäärtõus. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre. Teatesuusatamine

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi (lihtne variant)
- oskab määrata oma asukohta

Õppesisu

Tingmärgid. Kaardi orienteerimine kindlate orientiiride (teed, majad jne.) järgi. Kaardiga tutvumine-värvid, tähised. Kaardi jälgimise õpetamine. Koolikaardi kasutamine. Oma asukoha määramine. Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Lihtsama raja läbimine. Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

Õppesisu

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruuttrumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel

Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu

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

5. KLASS

Õppe – ja kasvatuse eesmärgid

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- 3) tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisosi õppima
- 4) omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- 5) täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- 7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise vaba aja tegevusena (osavõtt Viljandi maakonna koolinoortele korraldatavatest võistlustest)
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine
- 3) oma või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu
- 4) osavõtt Viljandi maakonna koolinoortele korraldatavatest võistlustest, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist, õpilaste koostööoskust ja õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas. Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja maastikurajal.
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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;
- 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.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrustsäastev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised

iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 6) oskab sooritada kägarhüppe juurdeviivaid harjutusi

Õppesisu

Rivikorra harjutused

Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega. Pöörded sammliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa tiirutamisega ette ja taha. Hüplemisharjutused hoonõoriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised. Riplemine kangil. Kinnerripe ühe jalaga. Toenglamangust "käru".

Rühiharjutused

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T)

Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Akrobaatika

Ratas kõrvale.

Tasakaaluharjutused

Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped 360° pööre päkkadel maas (väikeste sammudega, ristsammudega).

Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutusmahahüpe madalalt poomilt. Põlvetoestikõnd ja päkk-kõnd.

Toenghüpe

Hoojooksult hüpe kitsele toengkägarasse, sirutusmahahüpe.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- jookseb järjest 7 minutit

Õppesisu

Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud, tsoonijooksud. Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetoostejooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammuga. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks maastikul. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt
- 2) mängib püüdmisega võrkpalli
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis
- 4) mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi

Õppesisu

Korvpall

Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt, põrkesööt ühe käega ülaltsööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise.

Kehaasend ja liikumistehnika. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevise paigalt ja liikumiselt.

Individuaalse kaitsemängu põhitõed. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall

Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall

Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm; poolsahkpööre; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Teatesuusatamine.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist
- 3)võtab osa erinevatest tantsulistest tegevustest
- 4)julgeb esitada oma ideid ja improviseerida
- 5)jälgib tantsu ja räägib tantsust avaldades oma arvamust

Õppesisu

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja

kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu

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

6. KLASS

Õppe – ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- 3) tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisosi õppima
- 4) omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- 5) täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- 7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise vaba aja tegevusena (osavõtt Viljandi maakonna koolinoorte korraldatavatest võistlustest)
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine
- 3) oma või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist, õpilaste koostööd ja õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas.

- Vältunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja maastikurajal.
- Iseseisvaks spordi-ja liikumiseharrastamiseks kasutatakse suusarada
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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 kasvatusetundides 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
- 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

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrustsäastev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüppe)

Õppesisu

Rivikorra harjutused

Põhiasendid ja liikumised. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Jõu ja venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Riviharjutused, kujundliikumised. Ümberrivistamine viirust ja kolonnist. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa tiirutamisega ette ja taha. Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla, hüplemine üle tiirleva hoonööri koos järgneva väljajooksuga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Riistastiku kandmine. Pealt-, alt- ja segahoie. Toeng ja tagatoeng. Riplemine. Kandmisviisid.

Uppriipe, tiriripe, kinnerripe käte erinevate asenditega, tagaripplamang.

Rühiharjutused

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T)

Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

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 360° pööre päkkadel maas (väikeste sammudega, ristsammudega). Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutusmahahüpe madalalt poomilt. Põlvetõstekõnd ja päkk-kõnd; sirutusmahahüpe.

Toenghüpe

Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- ja kägarhüpe.

Kergejõustik

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

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.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt
- 2) mängib püüdmisega võrkpalli
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpalli
- 4) mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi

Õppesisu

Korvpall.

Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.

Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall.

Alt-eest palling. Püüdmisega võrkpalli. Kolme viskega võrkpall. Pioneeripall.

Jalgpall.

Paigaloleva palli löömine ja söötmine. Veereva palli peatamine. Löök põia siseküljega. Palli vedamine.

Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Mäng.

Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise

sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;

- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde
- laskumine laugel nõlval asendi muutmisega
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi

Õppesisu

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

Uisusamppöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis.

Teatesuusatamine.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

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

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:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist
- võtab osa erinevatest tantsulistest tegevustest;
- julgeb esitada oma ideid ja improviseerida
- jälgib tantsu ja räägib tantsust avaldades oma arvamust

Õppesisu

Ruunitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.

7. KLASS

Õppe – ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatusga taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- 3) tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisosi õppima
- 4) omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- 5) täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- 7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

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

Hindamine

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

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas.
- Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja maastikurajal.
- Iseseisevaks spordi- ja liikumisharrastamiseks kasutatakse suusarada
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda

elementaarset esmaabi

- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Lihtsamad 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. 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“.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)

Õppesisu

Rivikorra harjutused

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. Kaaslase kandmisviisid üksi ja paaris.

Rühi arengut toetavad harjutused

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

Iluvõimlemine (T)

Harjutused rõngaga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Akrobaatika.

Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Kätelseisust trel ette(abistamisega).

Tasakaaluharjutused (T)

Erinevad sammukombinatsioonid; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe

Harkhüpe; kägarhüpe juurdeviivad harjutused

Aeroobika.

Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- suudab joosta järjest 7 minutit (T) / 10 minutit (P).

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult. Ringteatejooksu pulgavahetus. Kaugushüpe. Tõuke- ja hoojala kooskõlastatud tegevus äratõukel, õige kätetöö hoojooksul ja äratõukel.

Sportmängud

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta

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 jalg- ja korvpalli õpitud sportmängu reeglite järgi

Õppesisu

Korvpall

Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Põrgatamine suuna, kiiruse ja rütmi muutmisega. Petteliigutused. Püüdmine ja söötmine vastuliikumiselt. Pealevise põrgatuselt ühe käega.. Mäng reeglite järgi.

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

Ülaltsööt vastu seina ja paarides, kolonnis, rühmas ringis, juhtmängijat kasutades. Altsööt. Pallinguvariandid alt ja küljelt. Sööt paarides üle võrgu.

Jalgpall.

Löök jalapealse ja siseküljega. Palli vedamine takistuste vahel. Audi sissevise. Väravavahi platseerumine ja tegevus. Lendava palli mängimine. 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
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi
- oskab sahk- ja uisusamppööret

Õppesisu

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Laskumine madalalendis.

Libisamm-tõusuviis. Sahk- ja uisusamppööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Tingmärgid. Kaardi orienteerimine kindlate orientiiride (teed, majad jne.) järgi. Võistluskaart. Lihtsa raja läbimine.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- suudab omandada ja taasesitada erinevate tantsutehnikate liikumiskombinatsioone
- julgeb improviseerida, esitada oma ideid ning rakendada neid loovates tantsulistes eneseväljendustes
- jälgib tantsu ja räägib tantsust põhjendades oma arvamust

Õppesisu

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine.

Labajalavalss. Jive'i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.

Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine.

Tants kui kunst, sport ja kultuur.

8. KLASS

Õppe – ja kasvatus eesmärgid

- Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:
- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisoskusi õppima
- omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

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

Hindamine

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase

tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas.
- Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja maastikurajal.
- Iseseisvaks spordi- ja liikumiseharrastamiseks kasutatakse suusarada
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes
- 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
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Lihtsamad 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. 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“.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)

Õppesisu

Rivikorra harjutused.

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. Kiirkõnd. Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 180° pöördega. Jalatõstejooks. Harjutused hüpitsaga ja hoonööriga. Pöialöökhüpe ette, taha, kõrvale.

Rühi arengut toetavad harjutused

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T)

Harjutused palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Akrobaatika

Kaks ratast kõrvale; tagatirelist poolspagaat.

Tasakaaluharjutused (T)

Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; erinevaid mahahüppeid.

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 8 minutit (T) / 12 minutit (P)

Õppesisu

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

Sportmängud

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta

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 võrk- ja korvpalli õpitud sportmängu reeglite järgi

Õppesisu

Korvpall

Individuaalse pallikäsitsustehnika täiustamine. Kahe mängija koostöö. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Petteliigutused. Söötmine ja püüdmine liikumiselt. Kaitsemäng. Lihtsamad koostöövormid. Läbimurded. Hüppevise. Võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall

Ülalt- ja altsöödu kombineeritud harjutused. Ülaltsööt selja taha. Palling, pallingu vastuvõtt. Mäng üle võrgu.

Jalgpall

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

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsti.

Õppesisu

Laskumine madalalendis. Paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Lihtsa slaalomiraja läbimine.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi

- teab põhileppemärke (10–15)
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi

Õppesisu

Suuna määramine, kauguste mõõtmine(kaardilt joonlauaga, maastikul sammudega, silmamõõduga). Kaardi lugemine. Lihtne teevalik. Õpperaja läbimine.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest
- arutleb erinevate tantsustiilide üle
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
- suudab omandada ja taasesitada erinevate tantsutehnikate liikumiskombinatsioone
- julgeb improviseerida, esitada oma ideid ning rakendada neid loovates tantsulistes eneseväljendustes
- jälgib tantsu ja räägib tantsust põhjendades oma arvamust

Õppesisu

Tantsu iseloom ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi.

Aeglane valss. Samba põhivorm. Valsisammu täiustamine.

Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus

9. KLASS

Õppe – ja kasvatuse eesmärgid

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust
- tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisosi õppima
- omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

Õppetegevused

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

Hindamine

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

Füüsiline õpikeskkond

- Kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas.
- Välitunnid toimuvad kooli spordiväljakul, palliplatsil ja maastikurajal.
- Iseseisvaks spordi-ja liikumisharrastamiseks kasutatakse suusarada
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes
- 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
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Lihtsamad 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. 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“.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab hark- ja kägarhüppe

Õppesisu

Rivikorra harjutused

Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused

Harjutused vahendita ja vahenditega

erinevate lihaskrühmade 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 lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Akrobaatika

Kaks ratast kõrvale; kätelseis; kätelseisust trel ette

Tasakaaluharjutused (T)

Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe

Hark- ja kägarhüpe.

Aeroobika

Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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

Sportmängud

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta

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 võrk- ja korvpalli 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 ja 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 uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantssi
- 4)oskab kasutada nõlvakult laskumisel erinevaid pöördeid

Õppesisu

Laskumine madalaselendil.

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 uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

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

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest
- arutleb erinevate tantsustiilide üle
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone
- suudab omandada ja taasesitada erinevate tantsutehnikate liikumiskombinatsioone
- julgub improviseerida, esitada oma ideid ning rakendada neid loovates tantsulistes eneseväljendustes
- jälgib tantsu ja räägib tantsust põhjendades oma arvamust

Õppesisu

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.

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Lõimingust teiste õppeainetega

I kooliaste

Eesti keel ja kirjandus:

spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled:

spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained:

rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained:

loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained:

tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika:

loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

II kooliaste

Eesti keel ja kirjandus:

spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled:

spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained:

inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained:

meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained:

seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika:

aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

III kooliaste**Eesti keel ja kirjandus:**

spordi- ja liikumisalaseteksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled:

võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained:

loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained:

spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained:

tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika:

harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.