

KEHALINE KASVATUS

1.1 Kehakultuuri pädevus

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.

Kehalise kasvatus eesmärgiks on õpilastes spordiharrastuse kujundamine, endale sobiva spordiala leidmine ja läbi võistlustegevuse saavutusspordile keskendumine.

1.2. Ainevaldkonna õppeained

Ainevaldkonda kuuluvad **kehaline kasvatus**, mida õpetatakse 1.- 9. klassini, ja **liikumisõpetus**, mis tähendab tantsulist liikumist, mida õpitakse 1.-4. klassini.

Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 9 (6+3) nädalatundi

II kooliaste – 8 (7+1) nädalatundi

III kooliaste - 6 nädalatundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluvad õppeained kehaline kasvatus ja liikumisõpetus toetavad õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisharrastuse soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Ainevaldkonda kuuluvate õppeainete õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses ja liikumisõpetuses 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/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.

Kehalises kasvatuses ja liikumisõpetuses 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. Spordipäevadel ja erinevatel spordiüritustel kaasatakse õpilasi muuhulgas kohtunike ja organisaatoritena. See arendab õpilastes koostöövalmidust, vastutustunnet ja võimaldab läbi õnnestunud ürituse saada eduelamust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

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

1.5. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Ülekoolilised üritused, mis tagavad lõimingu teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega:

- ülekooliline sügisene spordipäev;
- ülekooliline sõudeergomeetrite võistlus „Kurtna kangutaja“;
- ülekooliline vastlapäev;
- ülekooliline jüriööjooks;
- ülekooliline kevadine spordipäev.

Kehalise kasvatuses lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste **võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses ja liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.

Kehalise kasvatuses ja liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

1.6. Läbivad teemad

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, jms).

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „**Teabekeskond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Läbi erinevate tehnoloogiliste digiseadmete on võimalik enese spordiaktiivsust jälgida, analüüsida ja luua sotsiaalseid

spordiaktiivgrupe, mis motiveerib ja innustab erinevaid digilahendusi kasutusele võtma ja sporti süsteemselt harrastama.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

1.7. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, Saku gümnaasiumi ujulas, aeroobikasaalis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Kehalise kasvatuses tundides saab kasutada suusarada, terviserada ja Saku gümnaasiumi ujulat.
4. Koolil on suusatamise algõppe läbiviimiseks olemas suusavarustus.
5. Kehalise kasvatuses tundides kasutatakse füüsiliste näitajate ja distantside mõõtmiseks õpilaste isiklike nutiseadmeid.
6. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

I KOOLIASTE

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

Õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

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

5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

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

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi 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.

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

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordi-võistlustest ja tantsuüritustest.

AINEKAVA I KLASSILE

Õppemeetodid:

- selgitus;
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt;
- matkivad harjutused;
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnatöö;
- individuaaltöö;
- individuaalne juhendamine;
- vestlus;
- vaatlus.

Õppesisu spordivaldkondade kaupa

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Algseis. Päkseis. Harkseis. Toengkägar. Põlvitus. Iste. Kägariste. Selililamang.

Kõhulilamang. Käteasendid – ees, all, kõrval, ülal, puusal, pihkseongus. Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi- ja korraharjutused.

“Kolonna ühekaupa paigale”, “Ühte viirgu paigale”, “Joondu”, “Valvel”, “Vabalt”, “Rivitult”, “Sammu –marss”, “ Joostes – marss”, “Klass- paariks loe”, “Klass tervist” ja “Klass nägemist” täitmine. Pöörded paigal astumisega.

Kõnni,- jooksu ja hüplemisharjutused.

Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Põlvetõstekõnd. Kägarkõnd. Matkivad harjutused.

Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmas, jooks maona.

Kükishüplemine, sulghüplemine, harkishüplemine, hüpped ühel jalal.

Rakendusvõimlemine.

Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Ronimine, ripped.

Kaldpingil ja üle takistuste. Ripped sirgete ja kõverdatud käte ja jalgadega kangil.

Akrobaatika.

Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selililamangust kätahaardega põlvedest veered kõrvale.

Tirel ette, kaarsild selililamangust abistamisega.

Tasakaal.

Kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ette, taha ja kõrvale käte erinevate asenditega ja raskuste kandmisega. Seis ühel jalal, teine ees, taga või kõrval. Mahahüpe pingilt.

2. Kergejõustik

Jooks.

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega.

Kestvusjooks 2 min. Süstikjooks. 60, 300 m.

Hüpped.

Hüpped paigalt ja hoojooksult üle takistuste. Kaugushüpe üle kraavi. Sügavushüpped.

Kõrgushüpe otsehoolt üle pingi, nõöri. Visked.

Visked märki pallide ja teatepulkadega, visked üle takistuste ja täpsusele vastu seinale 4 - 6 m kauguselt.

3. Sportmängud

Korvpall.

Pallide viskamine ja veeretamine ja püüdmine ühe ja kahe käega. Pallide viskamine ja püüdmine paarides. Pallide põrgatamine.

Rahvastepall.

Rahvastepall lihtsustatud reeglitega. Tutvumine õigete rahvastepalli reeglitega.

Jalgpall.

Jalgpalli veeretamine ja vedamine. Sööt, löök väravale.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused.

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

4. Suusatamine ja kelgutamine

Suuskade ja keppide kandmine kaenlas. Suuskade kinnitamine. Keppide hoid. Lehvikpööre.

Liikumine astuva ja libiseva sammuga keppidega ja ilma. Kraavi ületamine. Ronimine kallakust üles.

Suusarivi.

Suusatada järjest 1,5 - 2 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi tasasel maal ja mäest üles. Laskumised mäest.

5. Ujumine

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

Õpitulemused 1. klassi lõpuks

1. klassi lõpetaja teab

- õpitud oskussõnu ja käte ja jalgade asendeid;
- ohutus ja hügieeninõudeid;
- ausa mängu põhimõtteid.

1. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid;
- täita rivi- ja korraharjutusi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe ja viskeharjutusi.

1. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos;
- suusatada erineval maastikul;
- täita liikumismängudes mängureegleid.

Kontroll ja hindamine

Puudub numbriline hindamine. Antakse sõnaline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta arvestades:

- osavõttu tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine;
- aktiivsust harjutuste sooritamisel ja liikumismängudes;
- mängudes reeglitest kinnipidamist;
- oskust mängida lihtsamaid liikumismänge;
- kaaslastega arvestamist teatevõistlustes ja mängudes;
- liikumist suuskadel erineval maastikul.

Liikumisõpetus

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab programmis ettenähtud liikumisi ja tantsu;
- oskab tekitada kergemaid rütme oma kehaga;
- oskab kasutada rütmipille ja liikuda nende järgi.

Ainetevaheline lõiming

Emakeel: suurte tähtede tegemine oma kehaga, „Tähestiku mäng“.

Matemaatika: paaris ja paaritu, erinevad geomeetrilised kujundid (ring, ruut, sirgjoon), parem ja vasak, numbrite järjestamine.

Loodusõpetus: erinevad loodusrütmid (Lained. Kella tiksumine), lehtpuud, loovliikumine „Huvitav loomariik“.

Muusikaõpetus: muusikaga kooskõlas olevate liigutuste ja liikumiste esitamine, Tähestikulaul.

Kodulugu: Öö ja päev.

Kunstiõpetus: Keerukuju, mustrite kujundamine kehaga.

AINEKAVA II KLASSILE

Õppemeetodid:

- selgitus;
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt;
- matkivad harjutused;
- rühmatöö, paaritöö, töö meeskonnas;
- individuaaltöö;
- individuaalne juhendamine;
- vestlus;
- vaatlus.

Õppesisu spordivaldkondade kaupa

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised.

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused.

Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi- ja korraharjutused.

Tervitamine ravis. Pöörded paigal ühe jala kannal ja teise jala päkal. Juurdevõtusammuga käskluste “Koond” ja “Harvene” täitmine. Rivistumine viirust kolonni.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd lühikeste ja pikkade sammudega. Peatumised signaali järgi. Kõnd erinevate käte liikumistega.

Jooks vaheldumisi kõnniga. Takistusjooks lihtsamate takistuste ületamisega. Põlvetõstejooks.

Põlvetõstehüplemine paigal ja liikumisel. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid.

Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriiga. Galopp hüplemine.

Rakendusvõimlemine.

Mattide ja väikeinventari paigaldamine ja vedamine.

Ronimine, ripped.

Ronimine ja ripped võimlemisriistadel.

Akrobaatika.

Toengkägarast veered turjale ja külgedele. Tirel ette. Turiseis. Kaarsild selililamangust, tirel taha õppimine.

Tasakaal.

Mitmesugused kõnni- ja jooksharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil erinevate käte- ja jalgade asenditega ja lisaülesannetega. Mahahüpe pingilt.

Võimlemisriistadel.

Ripped, ripplamangud, toengud, tirelring. Toenghüpped kitselt, kägarhüpe.

2. Kergejõustik

Jooks.

Õige jooksutehnika. Võidujooks püstilähtest paaris ja rühmades. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped.

Kaugushüpe paigalt. Hüpped ringist ringi ja üle kraavi. Sammhüpe. Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe otsehoolt. Tõukejala välja selgitamine.

Visked.

Visked märki 6-8 m kauguselt ja kaugusele ja 3 m kõrgusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus paigalt.

3. Sportmängud

Korvpall.

Kahe käega rinnaltsööt ja püüdmine paarides. Põrgatamine. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja sööduga.

Jalgpall.

Palli vedamine ja surmamine. Sööt kaaslasele. Lööök väravale.

Rahvastepall.

Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides ja kolmikutes. Mäng erinevate variantidega.

Reeglipärane rahvastepall.

Liikumismängud.

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega hüppe,- jooksu- ja viskevõimet arendavad mängud.

Teatevõistlused.

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

4. Suusatamine

Suuskade kandmine, kinnitamine ja transportimine, sidemete kinnitamine hooldus. Keppide hoie. Lehvikpööre. Ohutusnõuded suusatamises. Libisev suusasamm keppidega ja ilma.

Erinevate sõiduviiside ettenäitamine. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Astumisega otsetõus.

Laskumise põhiasend.

Suusatada järjest 2 - 3 km.

5. Ujumine

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

Õpitulemused 2. klassi lõpuks

2. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutus ja hügieeninõudeid;
- ausa mängu põhimõtteid;
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest.

2. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises;
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tunneb laulu- ja tantsumänge;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge;
- rivi- ja korraharjutusi;
- hüpata hüpetsaga.

2. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 1 km;
- suusatada erineval maastikul 1 km;
- hüpata hüpetsaga sulghüppeid.

Kontroll ja hindamine

Puudub numbriline hindamine esimesel poolaastal. Antakse sõnaline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta. Teisest poolaastast toimub õpilaste numbriline hindamine. Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust.

Hinnatakse:

- osavõttu tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine;
- aktiivsust harjutuste sooritamisel;
- liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamist;
- sulghüppeid hüpetsaga;
- süstikjooksu (joone jook);

- suusatamisviiside kasutamist;
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutusi.

Kergejõustikualad:

- 30 m jooks;
- kaugushüpe;
- pallivise;
- kõrgushüpe;
- krossijooks.

Liikumisõpetus

Õppesisu

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

Õpitulemused

2. klassi lõpetaja:

- oskab programmis ettenähtud liikumisi ja tantse;
- oskab kuulata muusikat, tekitada rütme oma kehaga ja seda analüüsida;
- oskab luua ise kergemaid liikumiskombinatsioone.

Ainetevaheline lõiming

Emakeel: tähekujude liikumised, sõnade moodustamine.

Muusikaõpetus: rütmi leidmine vastavalt pillidele, kujutluspildi, rütmi ja liikumise leidmine muusikas.

Loodusõpetus: rütmi erinevad väljendusvormid ” Taime kasvamine”.

AINEKAVA III KLASSILE

Õppemeetodid:

- selgitus;
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt;
- matkivad harjutused;
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnatöö;
- individuaaltöö;

- individuaalne juhendamine;
- vestlus;
- vaatlus.

Õppesisu spordivaldkondade kaupa

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised.

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused.

Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi- ja korraharjutused.

Tervitamine ravis. Rivistumine viirust kolonni. Põhiseisang. Joondumine.

Pöörded paigal.

Liikumise alustamine ja lõpetamine. Käskluste „paigal“, „harvenemine“, „koondumine“ ja „ümberrivistumine“ täitmine.

Kõnd ja kõnniharjutused, hüplemisharjutused .

Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriaga.

Rakendusvõimlemine .

Ronimine, roomamine, ripped, segaripped, toengud, segatoengud.

Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Akrobaatika.

Tirel ette, poolspagaat, turiseis, kaarsild selililamangust, tirel taha.

Tasakaal.

Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil. Väljaaste, põlvitus ühel jalal. Pöörded kükis, seistes. Jalgade ja käte erinevad asendid. Mahahüpe pingilt.

Võimlemisriistadel.

Ripped, ripplamangud, toengud, tirelring. Toenghüpped kitselt, kägarhüpe.

2. Kergejõustik

Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Pendelteatejooks. Püstilähe.

Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Süstikjooks. 60 m, 300 m ja 500 m jooksud, maastikujooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Sügavushüpped.

Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe

Visked

Visked märki ja kaugusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus.

3. Sportmängud

Korvpall

Kahe käega rinnaltsööt ja püüdmine. Põrgatamine. Sööt ühe käega. Pealevise. Teatevõistlusi ja mänge põrgatamise ja sööduga.

Jalgpall.

Palli veeretamine ja vedamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale.

Rahvastepall.

Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides. Mäng erinevate variantidega.

Liikumismängud.

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängud põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused.

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

4. Suusatamine

Suuskade kandmine ja transportimine, hooldus. Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumine ja tõus pärast kukkumist suuskadel. Libisev suusasamm keppidega ja ilma. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Trepp-, käär- ja aste sammtõus. Laskumise põhi - ja madalalendis. Suusatamine järjest 2 - 3 km.

5. Ujumine

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

Õpitulemused 3. klassi lõpuks

3. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutus ja hügieeninõudeid;
- ausa mängu põhimõtteid.

3. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;

- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid;
- rivi- ja korraharjutusi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge;
- hüpata hüpitsaga.
- ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hinnata adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

3. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 1 – 2 km;
- suusatada järjest 2 - 3 km;
- hüpata hüpitsaga kiirusele 1 - 1.30 min jooksul.

Kontroll ja hindamine

Hinnatakse numbrilise hindega. Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust. Hinnatakse:

- osavõttu tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamist;
- aktiivsust harjutuste sooritamisel;
- liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamist;
- sulghüppeid hüpitsaga;
- tõusu istesse;
- süstikjooksu;
- suusatamisviiside tehnikat;
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutusi.

Kergejõustikualad

- 30 m jooks;
- kaugushüpe;
- pallivise;
- kõrgushüpe;
- krossijooks.

I kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika; sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu) reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja - inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Liikumisõpetus

Õppesisu

Mitmest osast koosnevad rütmikombinatsioonid. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati-seljati, pööreldes üksi ja paarikaupa. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud, lihtsamad rahvaste seltskonnatantsud, lastetantsud.

Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida;
- sooritada lihtsaid harjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse.

II KOOLIASTE

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TV-st.

Õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

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

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

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

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

Teadmised antiikolümpiamängudest.

AINEKAVA IV KLASSILE

Õppemeetodid;

- selgitus;
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt;
- matkivad harjutused;
- rühmatöö, paaritöö, töö meeskonnas;
- individuaaltöö;
- individuaalne juhendamine;
- vestlus;
- vaatlus.

Õppesisu spordivaldkondade kaupa

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised – jalg ees-all, kõrval-all, väljaseade, poolkukk.

Käed – vasakul, paremal, ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, altkaar, ülaltkaar. Vetrumine põlvist, põlvitusiste. Kätekõverdused: T - võimlemispingil, P - toenglamangus.

Rivi- ja korraharjutused.

Loendamine “Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal.

Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni-, jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed.

Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hübitsaga.

Sulg-, harki- ja kükishüplemine.

Rakendusvõimlemine.

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud).

Ronimine, roomamine, ripped, toengud.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine.

Käte kõverdamine: T – ripplamangus, P - rippes.

Toeng ja tagatoeng.

Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus - mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägerhüpe hoojooksult.

Tasakaal.

Ümberpööratud võimlemispingil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika.

Veered kõrvale sirgete ja kõverdunud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha.

Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

2. Kergejõustik

Jooks.

Kiirendusjooksud 30 - 60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60 m, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped.

Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5 - 7-sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe. Jooks üle takistuste.

Visked.

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega. Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

3. Sportmängud

Korvpall.

Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.

Jalgpall.

Palli vedamine sirgjoonelisel ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine.

Rahvastepall.

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall.

Liikumismängud.

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused.

Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe-, jooksu-, viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisega.

4. Suusatamine

Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.

Poolkäärtõus. Laskumine laugest nõlvast laskumisasendi muutmisega. Sõit maastikul ebataasaste ületamisega. Sahkpidurdus. Suusatamine järjest 2 - 3 km.

Õpitulemused 4. klassi lõpuks

4. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutus- ja hügieeninõudeid;
- ausa mängu põhimõtteid.

4. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid;
- rivi- ja korraharjutusi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida rahvastepalli määrustepäraselt ja teisi liikumismänge mängureeglite järgi;
- oskab hüpata hüpitsaga.

4. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 2 km;
- suusatada erineval maastikul 2 - 3 km;
- hüpata hüpitsaga sulghüppeid tulemusele 1 - 1,5 min jooksul.

Kontroll ja hindamine

Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust. Hinnatakse numbriliselt:

- osavõttu tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamist;
- aktiivsust ja pingutusi harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes;
- mängureeglite tunnistamist;
- jõuharjutusi (kehalised katsed):
 - sulghüpped hüpitsaga;
 - tõus istesse;

- käte jõuharjutus;
- süstikjooks.
- suusatamisviiside tehnikat;
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutusi;
- kergejõustikualasid:
 - 60 m jooks;
 - kaugushüpe;
 - pallivise;
 - kõrgushüpe;
 - krossijooks.

Liikumisõpetus

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Rahvaste seltskonnatantsud. Ruumitaju ülesanded, kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Standard- ja ladina tantsude: Ruutumba, Jive, Rocki, Cha-cha-cha, Samba põhisammud. Kinnine tantsuhoid.

Õpitulemused

4. klassi lõpetaja

oskab:

- jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel.
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;
- kasutab eneseväljenduseks loovliikumist.

AINEKAVA V KLASSILE

Õppemeetodid:

- selgitus;
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt;
- matkivad harjutused;
- rühmatöö, paaristöö, töö meeskonna;
- individuaaltöö;
- individuaalne juhendamine;
- vestlus;
- vaatlus;
- referaat.

Õppesisu spordivaldkondade kaupa

1. Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused.

Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal.

Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnd, jook, hüplemisharjutused.

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed.

Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hüpsiga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.

Rakendusvõimlemine.

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud).

Ronimine, roomamine, ripped, toengud.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes.

Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägarhüpe hoojooksult.

Tasakaal.

Ümberpööratud võimlemispingil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika.

Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha.

Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

2. Kergejõustik

Jooks.

Kiirendusjooksud 30-60m löikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60 m, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped.

Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5 - 7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe. Jooks üle takistuste.

Visked.

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega. Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

3. Sportmängud

Korvpall.

Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.

Jalgpall.

Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine.

Rahvastepall.

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega rahvastepall.

Muud sportmängud.

Pesapall - lihtsamad variandid kurika ja pehme palliga.

Saalihoki - palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

Tutvumine indicaga.

Liikumismängud.

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused.

Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisega.

4. Suusatamine

Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline sammuta sõiduvõis.

Poolkäärtõus. Laskumine laugest nõlvast laskumisasendi muutmisega. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega. Sahkpidurdus. Suusatada järjest 2 - 3 km.

Õpitulemused

5. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

5. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid

- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- oskab hüpata hüpitsaga

5. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 3 km
- suusatada erineval maastikul 2 - 3 km
- hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1 - 2 min. jooksul
- läbida pool Cooperi testit (6 min)

Kontroll ja hindamine

Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust.

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks
 - Cooperi test
- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused
- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kõrgushüpe
 - krossijooks

6. klass

Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö

- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised.

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rivi- ja korraharjutused

Loendamine. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümberrivistumine viirust kolonni.

Kujundliikumised erinevate liikumisviisidega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Mitmesugused kõnni-, jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüpped ühe jala tõukelt.

Sammhüpped. Harjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla ja läbi.

T hüpitsa ringitamine ja 8 hüpitsaga. Sulghüpped ajale.

Rakendusvõimlemine.

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud).

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Toeng. Tagatoeng. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja rippes, P rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped.

Kägarhüpe kitselt ja ja hobuselt hoojooksult ülesirutus mahahüpega. Harkhüpe hoojooksult üle risti kitse.

Tasakaal.

Kummuli keeratud pingil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Toengrõhtpõlvitus. Pöörded kükis ja püsti. Toengrõhtpõlvitus. Sirutusmahahüpe.

Akrobaatika.

Kaarsild maast ja sild laskumisega la. abistamisega. Hüppetirel ette. Tirel taha. Tirel taha poolspagaati. Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale.

Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P.

2. Kergejõustik

Jooks.

Jooks erinevaist la. Kiirendusjooksud 60m lõikudel. Määrustepärane pendelteatejooks.

Kestvusjooks. Madalstart. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul.

Krossijooks. Tõkkejooksu erialased harjutused.

Hüpped.

Kaugushüpe paigalt ja käärgshüpe hoojooksult. Hoojooksu ja sammumärgi mõõtmine. Sammhüpped.

Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Flopptehnika tutvustamine.

Kõrgushüpe tulemusele vabalt valitud tehnikas.

Visked.

Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt.

Kuulitõuge.

Kuuli hoie. Paigalt tõuge kuulide ja topispallidega.

3. Sportmängud

Korvpall.

Kehaasend ja liikumistehnika pallidega ja ilma. Põrgatamine ja söötmine.

Pöörded. Pealevisked põrgatuselt ja söödult. Kahe käega rinnaltvise ja pealevise ühe käega.

Individuaalne kaitsemäng. Korvpalli mäng lihtsustatud reeglitega.

Jalgpall.

Paigaloleva palli söötmine ja löömine väravale. Veereva palli peatamine. Löök jala siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine.

Võistlusmäärused.

Muud sportmängud.

Pesapall – erinevad variandid. Pesavalvuritega ja ilma.

Saalihoki- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Reeglitepärane mäng.

Tutvumine indicaka mängu reeglitega.

Liikumismängud.

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

4. Suusatamine

Ohutusnõuded suusatamises. Võistlusmäärused. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine.

Õppepaikade rajamine. Paaristõukeline sammuta ja ühesammuline sõiduvõis.

Pooluisusamm ja uisusamm keppidega ja ilma. Uisusammpööre. Ebatasuste ületamine.

Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdused laskumisel ennetatava kukkumisega. Sõit maastikul 3 - 4 km. Sõit ajale.

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu

- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- kergejõustikualade ja pallimängude reegleid

6. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
- täita mängureegleid õpitud sport- ja liikumismängudes
- valida liikumiskiirust
- sooritada lihtsamaid akrobaatilisi harjutusi, ronida
- osaleda võistlustel

6. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 3 km
- suusatada erineval maastikul 2 - 3 km
- hüppata hüpitsaga sulghüppeid kiirusele 1 min jooksul
- läbida Cooperi testi
- sooritada lihtsamaid jõuharjutusi

Kontroll ja hindamine

Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust.

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks
 - Cooperi test
- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused
- kergejõustikualad
 - 60 m jooks

- kaugushüpe
- pallivise
- kõrgushüpe
- krossijooks

II kooliastme õpitulemused

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

III KOOLIASTE

III kooliastme õppetegevused on:

- 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 terviseeemaliste 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.

Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu

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

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

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

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

7. klass

Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

Õppesisu

1.Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised.

Pöördpainutus. Väljaseade põlvitus. Külgoenglamang. Õlavarssseong. Poolkumerkükk.

Kerelainetus. 360* pööre päkkadel.

Rivi- ja korraharjutused.

Ümberpöörd sammuliikumisel.

Kõnni,- jooksu- ja hüplemisharjutused.

Sulghüpe 180* pöördega. Põiajooks. Põlvetõstekõnd. Juurdevõtusamm ja sammhüpe.

Rakendusvõimlemine.

Riistastiku kandmine - kits, hoolaud, võimlemispingid ning nende paigaldamine.

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Riplemine.

Toenghüpped.

Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Tasakaal.

Pööratud pingil pööre 180* sammuga ette toengrõhtpõlvitusse. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega.

Polkasamm. Nurkiste.

Akrobaatika.

Kaarsild maast ja silda laskumine la. abistamisega. Jalgade ja käte vahelduv tõstmine sillast ja sillast pööre toengkükki. Ratas kõrvale. Turiseis. Paaristirel.

Tirel taha toengrõhtpõlvitusse. P-kätelseisust tirel ette abistamisega. Pikk tirel.

2.Kergejõustik

Jooks.

Madallähe. Kordusjooksud 60m löikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujooks. Tõkkejooksu erialased harjutused.

Hüpped.

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Käte ja jalgade töö õhulennul, õige maandumine.

Kõrgushüpe - flopptehnik. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Visked.

Pallivise tehnikale ja kaugusele. Kuulitõuge 1-2 kg pallidega. Hoota kuulitõuge. Kuuliheitel erinevaist lähteasendeist.

3. Sportmängud

Korvpall.

Pallide söötmine, püüdmine ja põrgatamine temp • ja suuna muutmisega. Sööt kahe käega rinnalt.

Ühekäesööt. Lähivise korvile paigalt ja liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend.

Peatus ja start. Liikumine palliga ja pallita. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine.

Kaitse ja ründetegevus.

Jalgpall.

Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine. Löögid jala erinevate asenditega.

Võrkpall.

Mängija põhiasend ja liikumine sööduasendis. Ülalt ja altsööt. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 1:1, 2:2 ja 3:3. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid.

Muud sportmängud.

Pesapall – erinevad variandid kurika ja pehme ja õige palliga. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki - palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

Tutvumine indicaga.

Liikumismängud.

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

4. Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta sõiduviis. Sahkpööre. Libisamm tõusuviis.

Pidurdus laskumisel. Kukkumise õppimine laskumistel. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega erinevate sõiduviisidega 3 - 4 km.

Õpitulemused

7. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

7. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi
- sooritada erinevaid kõnni, -jooksu, -hüppe ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- valida liikumiskiirust
- oskab hüpata hüpitsaga

7. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 3 – 4 km
- suusatada erineval maastikul 2 - 3 km
- hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1 - 2 min jooksul
- läbida Cooperi test

Kontroll ja hindamine

Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust ja omaealiste vabariigi tulemustest

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga

- tõus istesse
- käte jõuharjutus
- Cooperi test
- Kergejõustikualad
- 60 m jooks
- kaugushüpe
- pallivise
- kõrgushüpe
- krossijooks
- Jooksud, hüpped ja visked
- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

8. klass

Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised.

Pingutus ja lõdvestusharjutuste seosed. Käte – ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade kasutamine.

Rivi- ja korraharjutused.

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Kõnni, - jooksu- ja hüplemisharjutused.

Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid. Väljendusjooks.

Rakendusvõimlemine.

Riistastiku kandmine ja paigaldamine - kits, hoolaud, võimlemispingid. Tuletõrjevõte.

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. P ronimine köiel jalgade abita. Riplemine. Käte kõverdamine T- ripplamangus ja rippes, P- rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped.

Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Nurkhüpe külghoojooksult.

Tasakaal.

Pööratud pingil pöörded, erinevad liikumised ja kehaasendid. Tasakaaluharjutuste kombinatsioonid.

Toengnurkiste ühega. Pöördmahahüpe. Toengrõhtpõlvitusest poolspagaat.

Akrobaatika.

Kaarsild. Sillast pööre toengrõhtpõlvitusse. Tempos rattad kõrvale. Uppistest tarel taha.

Harkhüpe üle tarelit sooritava kaaslase. Kolmiktarel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetarel.

2. Kergejõustik

Jooks.

Madallähe. Kordusjooksud 150 m lõikudel. Kurvisjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujooks. Tõkkejooks.

Hüpped.

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes.

Kõrgushüpe - flopptehnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Kolmikhüppe tutvustamine.

Visked.

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Kuulitõuge 1-2 kg topispallidega. Hoota ja hooga kuulitõuge. Teiste heitealade tutvustamine.

3. Sportmängud

Korvpall

Õpitud söödu ja pörgatamise harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnaltliikumisel.

Ühekäesööt liikumiselt. Mängija põhi- ja kaitseasend. Peatus ja start pörgatamiselt.

Petteliigutused. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus.

Mees-mehe kaitse. Ründe ja kaitsetegevus 1:1 ja 2:1. Mäng lihtsustatud reeglitega ja vahenditega.

Jalgpall.

Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele ja löök väravale. Palli peatamine. Pallitehnika täiustamine. Mäng.

Võrkpall.

Ülalt ja altsöödu täiustamine. Põhiasend ja liikumine põhiasendis. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 2:2 ja 3:3 üle võrgu.

Ründelöögiga tutvumine. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängud.

Pesapall – erinevad variandid kurika ja palliga. Pesapall Rootsi moodi. Pesade kinnipanek.

Saalihoki- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mängureeglid.

Tutvumine indicaga ja võistlusmäärustikuga.

Liikumismängud.

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

4. Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta ja kahesammuline sõiduviis. Uisusamm.

Sahkpööre. Pidurdus laskumisel. Poolsahk paralleelpööre. Triivpidurdus. Sõit maastikul erinevate sõiduviisidega 3 - 4 km.

Õpitulemused

8. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja parimatest sportlastest

8. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi
- sooritada erinevaid kõnni, -jooksu, -hüppe ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- valida liikumiskiirust
- oskab hüpata hübitsaga
- tunneb alade võistlusmäärustikke

8. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 4 - 5 km

- suusatada erineval maastikul 3 - 4 km
- hüpata hüprintsaga sulghüppeid 1 - 2 min jooksul
- läbida Cooperi testi

Kontroll ja hindamine

Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust ja omaealiste vabariigi tulemustest.

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes

mängureeglite tunnistamine

- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüprintsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks
 - Cooperi test
- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kuulitõuge
 - kõrgushüpe
 - krossijooks
- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

9. Klass

Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus

- referaat

Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Harjutuskombinatsioonide koostamine. Käte – ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade tundmine ja kasutamine.

Rivi-ja korraharjutused.

Ümberpöörd sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine.

Ristlemine.

Kõnni, - jooksu- ja hüplemisharjutused.

Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja erinevad vahendid. Sulghüpe 360*.

Väljendusjooks. Pöialöökhüpe.

Rakendusvõimlemine.

Riistastiku paigaldamine - kits, hoolaud, võimlemispingid.

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. P ronimine köiel jalgade abita. Riplemine. Käte kõverdamine T- ripplamangus ja rippes, P - rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped.

Kägarühüpe kitselt risti (90-100cm). Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Nurkhüpe külghoojooksult.

Tasakaal.

Erinevad liikumised ja pöörded. Pööre 180* jalahooga taha . Poolspagaadist tagaoleva jala sammuga ette tõus seisu ühele jalale, teine taga varbal.

Akrobaatika.

Tirel ette, hüppega ümberpöörd ja ratas kõrvale. Tirelid taha tempos erinevatest lähteasendeist erinevatesse lõppasenditesse. Kätelseis. Kaarsild ja sillast pööre toengkägarasse. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslase. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel. P – kätelseisust tirel ette.

Tiritamm.

2. Kergejõustik

Võistlusmäärused, ohutustehnika ja võistluseelne soojendus.

Jooks.

Madallähtest jooks sirgel ja kurvis.. Kordusjooksud ja täpsusjooksud 100 m lõikudel.

Ringteatejooks. Kestvusjooks. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. 60 m ja 100 m.

Maastikujooks. Tõkkejooks.

Hüpped.

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Tutvumine erinevate hüpestiilidega. Hoojooksu määramine kaugus - ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe - flopptehnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Kolmikhüppe tutvustamine.

Heited, tõuked.

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Paigalt ja hooga kuulitõuge. Kuulijännid.

3. Sportmängud

Korvpall.

Õpitud söödu ja põrgatamise harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnalt ja ühekäesööt liikumiselt. Peatus ja start põrgatamiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt. Palliga ja pallita mängija katmine. Lihtsamad koostöövormid. Kaitsemäng. P – hüppevise. T – ühekäega ülaltvise tugiasendist. Mäng lihtsustatud ja määrustepäraste reeglitega ja erinevate vahenditega.

Jalgpall.

Palli vedamise, söötude, löök väravale ja palli peatamise tehnika täiustamine. Mäng. Erinevaid mänguvariante.

Võrkpall.

Ülalt ja altsöödu täiustamine. Asendid ja liikumisviisid. Pallingud ja söödud. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök. Mängutaktika. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängud.

Pesapall – pesade kinnipanek ja “varastamine”.

Saalihoki- palli vedamine ja löök väravale. Mängureeglid. Mäng.

Indiaca ja võistlusmäärustik.

Liikumismängud.

Erinevate reeglite ja erinevate vahendite kasutamisega mängud põhi pallimängude õppimiseks.

4. Suusatamine

Võistlusdistantsid suusavõistlustel. Võistlusmäärused suusavõistlustel ja teatesuusatamises.

Ohutusnõuded ja kord suusamatkal. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Uisusammtehnika täiustamine. Pidurdused laskumisel. Poolsahk paralleelpööre. Triivpidurdus. Sõit maastikul 3 - 5 km. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele vastavalt maastikule.

Õpitulemused

9. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke
- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid

- ohutus ja hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest

9. klassi lõpetaja oskab

- abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel
- arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi

erinevatele lihasrühmadele

- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi
- tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda, lõdvestada
- iseseisvalt võimelda ja koostada harjutuste kombinatsioone
- valida liikumiskiirust
- tunneb õpitud alade võistlusmäärustikku
- mängida üht sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades

9. klassi lõpetaja suudab

- joosta ühtlases tempos 3 - 5 km
- suusatada erineval maastikul ühtlases tempos 4 - 5 km
- hüpata hübitsaga sulghüppeid 1 - 2 min jooksul
- läbida Cooperi testi
- P - ronida kõiel

Kontroll ja hindamine

Lähtutakse õpilase individuaalsest arengust ja omaealiste vabariigi tulemustest

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hübitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks
 - Cooperi test
- kergejõustikualad

- 60 m jooks
- kaugushüpe
- pallivise
- kuulitõuge
- kõrgushüpe
- krossijooks
- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

Põhikooli lõpuks õpilane:

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

III kooliastme õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Kasutatav õppekirjandus

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- R.Jalak, P.Lusmägi "Liikumise ja spordi ABC" Menu 2010
- V.Pantšenko "Tervise ABC tulevastele meistritele ja mitte ainult..." 2005
- S.Pehkonen, M.Leppänen "Venitusharjutused" EOK 2010

Võimlemine

- I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik "Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- L.Jürs "Võimlemine" Tallinn 1990
- A.Lannus "Põhivõimlemise harjutusvara" Tallinn 1960
- A.Truupõld "Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- I.Okk "Toenghüpete algõpetuse metoodika" TRÜ 1983

Jooks, hüpped, visked

- R.Jalak, H.Lemberg, A.Nurmekivi "Jooksja tarkvara" EOK 2006
- J.Loko "Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika" Atlex 2004
- H.Müller, W.Ritzdorf, T.Torpo "KERGEJÕUSTIK. JOOKSE! HÜPPA! HEIDA! 2006

Liikumismängud

- A.Kommussaar "Jalgpall" Tallinn 1988
- A.Laos "Korvpall" Tallinn 1987
- E.Isop "Maastikumängud" Tallinn 1983
- K.Kivisalu "Vanad head õuemängud" Ajakirjade kirjastus 2010
- M.Zapletal "1000 mängu" Tallinn 1984
- E.Liik "Pallikool.Võrkpallimängud" Tartu 2005

Suusatamine

- K.Zilmer "Juku suusakool" Eesti Suusaliit 2006