

## **KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA**

### **1. 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.

#### ***1.1. Ainevaldkonna õppeaine***

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

Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine kooliastmeti riikliku õppekava järgi on järgmine:

I kooliaste - 8 nädalatundi

II kooliaste - - 8 nädalatundi

III kooliaste - 6 nädalatundi

#### **Põlula Kooli tunnijaotusplaan kehalise kasvatuses**

<b>Klassid:</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>	<b>9.</b>	<b>Kokku</b>
<b>Tunnid:</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>

#### ***1.2. Ainevaldkonna kirjeldus***

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

#### **Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines**

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/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 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 õpilasel 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.

### **1.3. Lõiming**

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatusel 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 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 kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

#### ***1.4. 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 muutuvat 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 (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad 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.

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

## **2. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Kehalise kasvatuses õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

1. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
2. valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välitingimustes;
3. liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
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.

### 3. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses 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, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

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

Tantsuline liikumine rahvatantsuna on I kooliastmes eraldi üks tund nädalas.

I kooliastmes on kesksel kohal tantsuelementide (aeg, ruum, jõud, keha) tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (nt painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav jt). Liikumist ja tantsu õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus, jne).

Tasakaalu-, koordinatsiooni- ja teiste harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse enda loomingulist panust (nt improvisatsiooni võimalused pärimustantsus ja loovmängus). Tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud oleksid kõik õpilased. Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine.

Selles vanuseastmes rajatakse alus tantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele. Luuakse tingimused lapse tantsulise mõtlemise ja loovuse arenguks. Õpilane õpib mõistma tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.

Et koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi,

on kehalise kasvatuses esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) ca 75% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20-

25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall vms) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

### **3.1. Õppetegevus**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

#### **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 sooritamise; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine;
- 4) tantsuelementide ja keha liikumisvõimaluste tundmaõppimine; lihtsamate tantsude tantsimine;
- 5) tasakaalu- ja koordineerimisuharjutuste õppimine ja sooritamise;
- 6) loovmängude mängimine.

## **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 terviseteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

## **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 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.

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

### **3.2. Hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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

I kooliastmes 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.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. 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.

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.

### ***3.3. Füüsiline õpikeskkond***

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Kehalise kasvatus tundides saab kasutada suusarada, terviserada.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.



## **4. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes**

### **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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja 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;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### **4.1. 1. klassi õppesisu ja õpitulemused**

#### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus 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 riitumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

## **Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. oskab rivistuda viirgu, kolonni, tervitada, loendada;
2. sooritab veereid kägaras, sirutatult ja teeb tireli ette.

### **Õppesisu**

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, loendamine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

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

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

Ronimine üle takistuste ja takistuste alt. Veered kägaras ja sirutatult, trel ette. Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnnisamme.

## **Jooks, hüpped, visked**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. oskab jooksu alustada ja lõpetada;
2. sooritab erinevaid jooksuharjutusi erinevates tempodes;
3. oskab jooksu alustada ja lõpetada;
4. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
5. sooritab palliviske paigalt;
6. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

### **Õppesisu**

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Maandumine kaugushüppes. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

## **Liikumismängud**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. sooritab liikumisel harjutusi palliga ja pallita;
2. oskab palli käsitseda (põrgatada, vedada, sööta, visata ja püüda);
3. mängib erinevaid liikumismänge;
4. osaleb kombineeritud teatevõistlustes;
5. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

### **Õppesisu**

Jooksu-, viske ja hüppemängud. Kombineeritud teatevõistlused.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

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

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

## **Taliala suusatamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. oskab kanda ja alla panna suuski;
2. oskab õigesti kukkuda ja püsti tõusta;
3. oskab trepptõusu ja põhiasendis laskuda.

4. suusatab rajal kasutades klassikalisi sõiduviise.

### **Õppesisu**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek.

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

Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

#### **4.2. 2. klassi õppesisu ja õpitulemused**

##### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

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

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

##### **Võimlemine**

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

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Harki- ja käärihüplemine, koordinatsiooniharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

Tirel ette, (kaldpinnalt) tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild.

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske.

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

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- oskab sooritada tireleid, turiseisu ja kaarsilda.
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (1 minuti jooksul).
- võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused

Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Madallähe.

## **Hüpped**

Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüppe üleastumishüpe. Sammhüpped jalalt jalale.

## **Visked**

Viskepalli hoie. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- on suuteline joostes valima võimetekohast tempot ja seda hoidma kuni 6 min jooksul;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli nii Harjumaa kui ka suurematel võistlustel.
- oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi.

## **Liikumis- ja sportmängud**

Jooksu-, viske ja hüppemängud. Teatevõistlused.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. On teatevõistlustes ja liikumismängudes aktiivne.
- Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
- Osaleb kooli rahvastepallivõistlustel.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

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

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

## **Suusatamine**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus.

Paaristõukeline sammuta, 1- ja 2-sammuline ning vahelduvtõukeline 2-sammuline klassikaline sõiduviis.

Suusavõistlustelt (sh sprint) osavõtt.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab kasutades kahte klassikalist sõiduviisi;
- laskub mäest põhiasendis;

- läbib järjest suusatades 2-3 km;
- läbib suusavõistluse võimetekohaselt.

### **4.3. 3. klassi õppesisu ja õpitulemused**

#### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

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

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

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

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

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Võimlemine**

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

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Harki- ja käärihüplemine, koordineerimisharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Tireltõus erikõrgusega rööbaspuudel.

Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. 360 kraadi hüppe erinevatest lähteasenditest.

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme.

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

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- oskab liikuda kasutades rivisammu;
- sooritab tiritamme abiga, tirelring kõrvale, 360 kraadi hüpe.
- sooritab akrobaatikakava;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (-60 sekundi jooksul järjest).
- võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused

Püstilähe, madallähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 60 m.

Jooks rahulikus tempos kuni 5 min. Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Madallähe.

Hüpped

Kõrgushüpe. Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe.

Visked, viskeharjutused

Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5 m). viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest. Viskemängud. "Pallikool". 4-sammu pealt vise.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;



- läbib joostes võimetekohase tempoga 1-2 km distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja neljasammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- sooritab kõrgushüppes üleastumishüppe.
- oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi.
- võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli nii Harjumaa kui ka suurematel võistlustel.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

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

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

## **Liikumise- ja sportmängud**

Jooksu-, viske ja hüppemängud. Teatevõistlused.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Suusatamine**

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

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

Paaristõukeline sammuta, 1- ja 2-sammuline ning vahelduvtõukeline 2-sammuline klassikaline sõiduviis.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab kasutades klassikalisi sõiduviise;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.
- läbib kooli suusavõistluse võimetekohaselt

## **Ujumine**

Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili ja rinnuli krooli tehnika.

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- suudab vee all hinge kinni hoida;
- oskab sukelduda esemete järele põhjas;
- oskab ujumisel suunda muuta;
- läbib ujudes 25 m;
- teab esmaseid vetepääste oskusi;
- oskab kaaslast abistada kaldal;
- täidab ujulas hügieeni ja korra reegleid.

## **Rütmika ja tantsuline liikumine I kooliastme lõpuks**

Rütmiliikumine: rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja

liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi- marss, polka, valss. Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised (sõõris, ringis, viirus, kolonnis).

Loovliikumine: iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2-3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine. Tantsuharjutused: galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid, polkasamm pöördega, valsisamm.

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

Tantsud: eesti rahvatantsud rahvaste seltskonnatantsud.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **5. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes**

### **II kooliastme õpitulemused**

#### **4. 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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning 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 kasvatuse 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.

#### ***5.1. 4. klassi õppesisu ja õpitulemused***

##### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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

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

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

## 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 jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

## Võimlemine

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigalt ja liikumiselt.

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rööbaspuudel toengus hooglemine. Kangil erinevad ripped.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega, tirelring ette, tirel taha käte tõukega sulgseisu. Rõhtseis.

## Õpitulemused

Õpilane:

- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused, hüpped

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

Tõkkejooks paaris- või paaritu rütmiga. Jooksu- ja venitusharjutusi.

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Sammhüpete tehnika.

Visked

Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, kõrgus 5m, läbimõõt 1m).

Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga. Lihtvise (viskekäsi kõverdub küünarnukist üles ja sirutub piitsja liigutusega).

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

Viskemängud- rahvastepall.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- teab ja oskab sooritada erinevaid venitus- ja jooksuharjutusi.
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb 2-3 km võimetekohase tempoga.
- võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel kergejõustikuvõistlustel.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Õppesisu**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes.

Pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine.

## **Liikumis- ja sportmängud**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Võrkpall

Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga.

Jalgpall

Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
- mängib sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse
- võtab osa kooli pallimänguvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel võistlustel.

## **Suusatamine**

Suuskaade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Kõikide klassikaliste sõiduviiside tehnika, uisusamm ilma keppideta.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab kasutades klassikalisi sõiduviise.
- läbib suusatades 3-5 km.
- Võtab osa ja esindab kooli võistlustel.

## 5.2. 5. klassi õppesisu ja õpitulemused

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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

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

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning 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.

### Õpitulemused

Õpilane:

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



## **Võimlemine**

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigalt ja liikumiselt. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Harjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Rakendusvõimlemine

Ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.

Tireltõus kangil ühe jala hooga.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal (60 min) ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused

Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantstil. Finish. Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test. 60 mj test.

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Tõkkejooks paaris- või paaritu sammu rütmiga. Venitus- ja jooksuharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Hüpped

Kaugushüpe. Sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.

Visked

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

Pallivise hoojooksult.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab tõkkejooksu paaris- ja paaritu sammu rütmiga.
- sooritab erinevaid sammhüppeid.
- sooritab kaugushüppe laia paku tabamisega ja üleastumis- või flopptehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb 2-3 km endale jõukohase tempoga.
- võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel kergejõustikuvõistlustel.

## **Sportmängud**

Korvpall

Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Rinnasööt paigalt kahe käega, palli söötmine ühe käega (ülalt sööt) ja pörkesööt paigalt. Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Näit. "Liikuv märklaud", vabaviskevõistlus. Osavaima korvpalluri harjutused. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Võrkpall

Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.

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

## **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes.

Pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine.

## **Suusatamine**

Klassikalised sõiduviisid. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel

laskumisel. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.
- võtab osa ja esindab kooli võistlustel.

## **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid.

Liikumine joonorienteeride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Õpperaja läbimine kaarti kasutades.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi;

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

### 5.3. 6. klassi õppesisu ja õpitulemused

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

##### Õppesisu

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

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

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning 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.

##### Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste
- kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

## **Võimlemine**

Ripped, toengud.

Tütarlapsed: uppripe, tiriripe, kinneripe, tagaripplamang.

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Toengus hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus, viimasest hoogtõus ette või taha, tihel ette madalatel rööbaspuudel; kangil tiheltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Erinevad tihelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega, tihelring ette, tihel taha käte tõukega sulgseisu. Rõhtseis.

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

## **Õpitulemused**

Õpilane

- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel (P);
- sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
- sooritab kehalise võimekuse teste.
- võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutusi

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Hüpped.

Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine.

Kõrgushüpe- flopphüpe. Sammhüpped.

Visked

Palliviske sammud. Kuulitõuget, kettaheidet tutvustavad harjutused.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja flopptehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 3 km.
- võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel kergejõustikuvõistlustel.
- teab ja oskab sooritada erinevaid venitus- ja jooksuharjutusi.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes.

Pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine.

## **Liikumise- ja sportmängud**

Korvpall

Palli söötmine rinnalt ja ülalt ning püüdmine liikumiselt. Põrgatamine takistustest

möödumisel vaheldumisi parema ja vasaku käega, kiiruse, rütmi ja palli pörkekõrguse muutmisega. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

## Võrkpall

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

### Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
- võtab osa kooli pallimänguvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel võistlustel.

## Suusatamine

### Õppesisu

Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Teatesuusatamine.

Pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

### Õpitulemused

Õpilane:

- Suusatab paaristõukelist kahesammulist uisusammsõiduviisi, ja klassikalisi sõiduviise
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.
- võtab osa ja esindab kooli võistlustel.

## Orienteerumine

### Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid.

Liikumine joonorienteeride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Õpperaja läbimine kaarti kasutades.

## 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;

## 6. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

### 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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse 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 kaaslaste 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 abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

### **6.1. 7. klassi õppesisu ja õpitulemused**

#### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)

traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

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

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

5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)

võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

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

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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, kaaslasid 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 kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

## **Võimlemine**

Rivi -ja korraharjutused.

Rivi- ja korraharjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused.

Jõuharjutused erinevate lihasgruppide treenimiseks.

Riistvõimlemine.

Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette; kangil tireltõus, toenghõör ette või taha/ käärhõör (P).

Akrobaatika.

Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Jõutiritamm (P).

Toenghüpe.

Hark- ja/või kägarhüpe.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbsapuudel;
- sooritab õpitud toenghüppe;
- sooritab kehalise võimekuse teste;
- võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Sportmängud**

Korvpall.

Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

## **Õpitulemused**

### **Õpilane**

- korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu;
- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

## **Kergejõustik**

Jooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (flopptehnika). Sammhüpped vaheldumisi.

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke (sh kuulijänn) ja kettaheite soojendusharjutused. Kuulitõuge, kettaheide paigalt.

Kergejõustiku võistlusmäärustik.

## **Õpitulemused**

### **Õpilane**

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- suudab joosta järjest 15 minutit.
- sooritab sammhüppeid vaheldumisi.
- osaleb kooli kergejõustikuvõistlustel ja esindab kooli/valda võistlustel.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

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

### **Õppesisu**

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

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

### **Suusatamine**

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Klassikalised sõiduviisid.

Uisusammsõiduviisid.

Suusatamine rajal mahu peale.

### **Õpitulemused**

Õpilane

- oskab pidurdada, pöörata, tõusu- ja laskumisviise.
- suusatab klassikalisi sõiduviise.
- suusatab uisusammsõiduviise.
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantssi

### **Orienteerumine**

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi järgi.

### **Õpitulemused**

Õpilane

- Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

## ***6.2. 8. klassi õppesisu ja õpitulemused***

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

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

testitulemuste analüüs.

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

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

## **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, kaaslasid 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 kasvatus tundides, harrastab liikumist/ sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

## **Võimlemine**

Rivi -ja korraharjutused.

Rivi -ja korraharjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused.

Jõuharjutused erinevate lihasgruppide treenimiseks.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette, õlgadelseis ja mahahüpe ette- või tahahoolt (P); kangil tireltõus, toenghõõr ette või taha/ käärhõõr (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Jõutiritamm. Ants. Tirelring kõrvale.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

## **Õpitulemused**

Õpilane

- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja kangil (P)
- Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)
- Sooritab kehalise võimekuse teste.
- Sooritab jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Kergejõustik**

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Sprindi eelsoojendusharjutused.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5- sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Sammhüpped ühel jalal, vaheldumisi.

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Odaviset tutvustavad harjutused.

Kergejõustiku võistlusmäärustik.

## **Õpitulemused**

Õpilane

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske/odaviske ning paigalt/hooga kuulitõuke/kettaheite;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb võimetekohaselt 3 km (T) / 5 km (P).
- osaleb kooli kergejõustikuvõistlustel ja esindab kooli/valda võistlustel.

## **Sportmängud**

Korvpall. Individuaalse pallikäsitustehnika elementide täiustamine. Kahe mängija koostöö (“sööda ja löika”). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

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

## **Õpitulemused**

### **Õpilane**

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.
- võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis.
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis.

## **Suusatamine**

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Klassikalised sõiduviisid.

Uisusammsõiduviisid

Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Suusatamine rajal mahu peale.

## **Õpitulemused**

### **Õpilane**

- oskab pidurdada, pöörata, tõusu- ja laskumisviise.
- suusatab klassikalisi sõiduviise.
- suusatab uisusammsõiduviise.
- oskab ühelt sõiduviisilt minna üle teisele.
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;

2) arutleb eri tantsustiilide üle;

3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### **Õppesisu**

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

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

### **Orienteerumine**

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi järgi.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine.

### **Õpitulemused**

Õpilane

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

### ***6.3 9. klassi õppesisu ja õpitulemused***

#### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Tervislikud eluviisid.

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.



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

## Võimlemine

Rivi -ja korraharjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused. Jõuharjutused erinevate lihasgruppide treenimiseks.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette, õlgadelseis ja mahahüpe ette- või tahahoolt (P); kangil tireltõus, toenghõör ette või taha/ käärhõör (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Jõutiritamm.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

## Õpitulemused

### Õpilane

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja kangil (P)
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)
- sooritab kehalise võimekuse teste.
- sooritab jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.

## **Kergejõustik**

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

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt, kohtunikutegevus.

Heited, tõuked, visked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge, kettaheide, odavise hooga. Üldarendavad harjutused topispalliga. Võistluste läbiviimine. Kohtunikutegevus. Kergejõustiku võistlusmäärustik.

## **Õpitulemused**

Õpilane

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas kõrgushüppe;
- sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke/kettaheide/osaviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 15 minutit (T) / 18 minutit (P).
- osaleb kooli kergejõustikuvõistlustel ja esindab kooli/valda võistlustel.
- sooritab jooksutestid

## **Sportmängud**

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

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

Jalgpall. Mäng reeglite järgi.

## **Õpitulemused**

Õpilane

- korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
- sooritab tehnikaelementidest koosnevat harjutuskombinatsiooni

## **Suusatamine**

Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.

Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel. Suusatamine rajal mahu peale.

### **Õpitulemused**

Õpilane

- suusatab kasutades erinevaid sõiduviise vastavalt rajale.
- Oskab ühelt sõiduviisilt minna üle teisele.
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

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

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

## **Orienteerumine**

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi järgi.

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

### **Õpitulemused**

Õpilane

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.