

Sisukord

7. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”	2
1.1. Päädevuse nimetus	2
1.1.1. Kehakultuuripäädevus.....	2
1.2. Ainevaldkonna õppeained	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus	2
1.4. Üldpäädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes.....	2
1.5. Lõiming	3
1.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega	3
1.5.2. Läbivad teemad	4
2. Õppeaine nimetus.....	5
2.1. Üldalused.....	5
2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	5
2.1.2. Õppeaine kirjeldus.....	5
2.2. I kooliaste	6
2.2.1. Kooliastme õpitulemused	6
2.2.2. Õppesisu ja -tegevus.....	6
2.3. II kooliaste.....	12
2.3.1. Kooliastme õpitulemused	12
2.3.2. Õppesisu ja -tegevus.....	12
2.4. III kooliaste	18
2.4.1. Kooliastme õpitulemused	18
2.4.2. Õppesisu ja -tegevus	19

7. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1. Pädevuse nimetus

1.1.1. Kehakultuuripädevus

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada 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 kaaslas 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.

1.2. Ainevaldkonna õppeained

Kehalist kasvatust õpetatakse põhikooli 1.– 9. klassides.

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

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 liigutuoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Enesekontrolli ja arengu testid (kehalised katsed, kevadine ja sügisene murdmaajooks)

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

Traditsioonilised kooli spordiüritused igal veerandil (tantsupäev, vastlapäev, projektüritus "Reipalt koolipinki", orienteerumismäng, rahvastepalliturniir algklassidele)

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

Kooli esindamine spordivõistlustel.

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.

Omaalgatuslik spordiürituste ja võistluste organiseerimine ja läbiviimine

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

Kehaliste võimete testide analüüs.

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

Tantsukavade koostamine ja esitamine ülekoolilisel tantsupäeval.

1.5. Lõiming

1.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Orienteerumismängude läbiviimine oskusülesannete täitmisega erinevatest ainevaldkondadest (matemaatika, eesti keel, võõrkeel, inimese õpetus).

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

1.5.2. 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 (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

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

Läbiv teema „Teabekeskkond“ 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 ülima 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. Õppeaine nimetus

2.1. Üldalused

2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundeis 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 ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, taliala (suusatamine).

ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse.

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

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

2.2. I kooliaste

2.2.1. Kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi lõpetaja:

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

2.2.2. Õppesisu ja -tegevus

I klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest:

1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

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

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

3. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades.

Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine:

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.

Üldarendavad võimlemisharjutused:

Vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine:

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused:

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused:

Liikumine joonel ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme; tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:

Sirutushüpe.

Jooks, hüpped, visked:

Jooks:

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

Hüpped:

Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.

Visked:

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

Liikumismängud:

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

Suusatamine:

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpöörde e. astepöörde eest.

Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

Tantsuline liikumine:

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.

Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega (Ürituste ja tähtpäevade raames koostöös muusikaõpetajaga).

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

II klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest:

1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

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

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

3. Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel.

Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine:

Rivi- ja korraharjutused:

Loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

Kõnniharjutused:

Rivisamm (P) ja võimlejasamm(T).

Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:

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

Hüplemisharjutused:

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.

Rakendusvõimlemine:

Rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.

Tasakaaluharjutused:

Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.

Akrobaatika:

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:

Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks, hüpped, visked:

Jooks:

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine.

Pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped:

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked:

Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

Liikumismängud:

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitlemisharjutused, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Maastikumängud.

Suusatamine:

Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning

liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Paaristõukeline sammuta sõiduvii laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

Tantsuline liikumine:

Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Sõlt- ja väärtõu; käärtõu, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud (Ürituste ja tähtpäevade raames koostöös muusikaõpetajaga ja tantsuõpetajaga).

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

III klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest:

1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
2. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
3. Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
4. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine:

Rivi- ja korraharjutused:

Pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni- ja jooksharjutused:

Rivisamm (P), võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused:

Hüplemine hüppa tiirutamise ja jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendite ja vahenditega.

Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.

Rakendusvõimlemine:

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

Akrobaatilised harjutused:

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused:

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:

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

Jooks, hüpped, visked:

Jooks:

Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

Hüpped:

Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked:

Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

Liikumismängud:

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemiselharjutused, pörgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatavõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

Suusatamine:

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Tantsuline liikumine:

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

seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud. (Ürituste ja tähtpäevade raames koostöös muusikaõpetaja ja tantsuõpetajaga.)

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

2.3. II kooliaste

2.3.1. Kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid 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.

2.3.2. Õppesisu ja -tegevus

IV klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest:

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

2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
5. 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.
6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine:

Rivi- ja korraharjutused:

Ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Rühiharjutused:

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine:

Harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine:

Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika:

Tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused:

Harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe:

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

Kergejõustik:

Jooks:

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

Hüpped:

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

Visked:

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

Liikumis-ja sportmängud:

Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatavõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.

Suusatamine:

Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm tõusuviiis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebataasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Tantsuline liikumine:

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimist arendavad tantsukombinatsioonid.

Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhiasamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riieus, rahvarõivad (koostöö tantsuõpetajaga ja rühmajuhendajatega). Rühma koostöö tantsimisel.

Orienteerumine:

Objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud.

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine

V klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest:

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutusparkades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

5. 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.
6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine:

Rivi- ja korraharjutused:

Kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

Liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.

Rühiharjutused:

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:

Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika:

Pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine:

Kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P);

kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe:

Harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine(T):

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

Kergejõustik:

Jooks:

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

Hüpped:

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

Visked:

Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Liikumis-ja sportmängud:

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall:

Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall:

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

Jalgpall:

Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Suusatamine:

Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel.

Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Tantsuline liikumine:

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

Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.

Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika. (Koostöö tantsuõpetajaga ja ringitunni võimalus.)

Orienteerumine:

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

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

VI klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest:

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
5. 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.
6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine:

Rivi- ja korraharjutused:

Kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

Kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:

Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rühiharjutused:

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine:

Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rõõbaspuudel.

Toenghüpe:

Harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine(T):

Põlvetõste-, põlvetõstevahetus-ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

Kergejõustik:

Jooks:

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

Hüpped:

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

Visked:
Pallivise hoojooksult.

Liikumis-ja sportmängud:

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

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

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

Suusatamine:

Stardivariandid paaristõukelise sammuga ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Tantsuline liikumine:

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

Orienteerumine:

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

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

2.4. III kooliaste

2.4.1. Kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust. 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 kasvatuses 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 võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärsi; 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 kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

2.4.2. Õppesisu ja –tegevus

VII klass

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”.

Võimlemine:

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Koordinatsiooniharjutused.

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

Rühi arengut toetavad harjutused:

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

Rakendusharjutused:

Ronimine

Akrobaatika:

Ratas kõrvale.

Tasakaaluharjutused poomil (T):

Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Harjutused rööbaspuudel:

Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).

Harjutused kangil:

Tireltõus jõuga (P).

Toenghüpe:

Harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine (T):

Harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Kergejõustik:

Jooks:

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped:

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked:

Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.

Sportmängud:**Korvpall:**

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

Võrkpall:

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

Jalgpall:

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

Suusatamine:

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

Tantsuline liikumine:

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive'i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur. (koostöö tantsuõpetajaga)

Orienteerumine:

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

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Võimlemine ja mängud vees.

VIII klass**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”.

Võimlemine:

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

Rühi arengut toetavad harjutused:

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

Akrobaatika:

Harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.

Harjutused rööbaspuudel:

Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).

Harjutused kangil:

Tireltõus jõuga, käärhõör (P).

Tasakaaluharjutused poomil (T):

Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe:

Hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine:

Harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja pütüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Kergejõustik:

Jooks:

Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped:

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

Heited, tõuked:

Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

Sportmängud:

Korvpall:

Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

Võrkpall:

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

Jalgpall:

Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Suusatamine:

Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvii. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega.

Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Tantsuline liikumine:

Tantsu iseloom ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. (koostöö tantsuõpetajatega).

Orienteerumine:

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

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Võimlemine ja mängud vees.

IX klass

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”.

Võimlemine:

Kombinatsioonid.

Koordinatsiooniharjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused:

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

Põhivõimlemise ja üldarendavad

võimlemisharjutused:

Vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

Riistvõimlemine:

Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).

Toenghüpe:

Hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine:

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

Kergejõustik:

Jooks:

Kiirjooks. Kestvusjooks.

Hüpped:

Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine).

Heited, tõuked:

Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

Sportmängud:

Korvpall:

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

Võrkpall:

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

Jalgpall:

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

Suusatamine:

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

Tantsuline liikumine:

Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine. (koostöö tantsuõpetajatega).

Orienteerumine:

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

Ujumine:

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Võimlemine ja mängud vees.