

# KEHALINE KASVATUS

## 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.

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

Alates 01.01.2018 on viidud I kooliastme kehalise kasvatuses ainekavasse sisse uuendus, mis muudab ujumisõpetuse õppesisu ja õpitulemust (alus: Leie Põhikooli direktori 11.12.2017 kk. nr. 3).

## Õppe- ja kasvatusesmärgid

**Põhikooli kehalise kasvatusesmärgid** taotletakse, et õpilane:

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

# I KOOLIASTE

## I KLASS (105 tundi, 3 tundi õppenädalas)

### Õppesisu

#### Teemavaldkonnad

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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

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

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.

Elementaarsed teadmised spordialadest.

#### Võimlemine

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitähtsusega ette jalalt jalale, lihtsad koordineeritud harjutused.

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

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

Akrobaatilised harjutused. Veered käärgas, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild.

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

#### Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

#### Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

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

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **Suusatamine**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

## **Tantsuline liikumine**

Eesti traditsioonilised laulumängud; 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.

## **Ujumine**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded.

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

## **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine;

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule;

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng;

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine;

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

## **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

Väärtused ja kõlblus. Ausa mängu põhimõtete järgimine, reeglitest kinnipidamine.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- kirjeldab, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades, kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- loetleb spordialasid;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## **Võimlemine**

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab tireli ette, turiseisu;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette.

## **Jooks, hüpped, visked**

Õpilane:

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

## **Liikumismängud**

Õpilane:

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

## **Suusatamine**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 1 km (P) distantsti.

## **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

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

## **II KLASS (70 tundi, 2 tundi õppenädalas)**

### **Õppesisu**

#### **Teemavaldkonnad**

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

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

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

#### **Võimlemine**

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita muusika saatel.

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

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

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

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt.

### **Jooks, hüpped, visked**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.

Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

### **Liikumismängud**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

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

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### **Suusatamine**

Suusade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline ühesammuline sõiduvõis.

### **Ujumine**

Ohutuspõhised ja kord basseinides ning ujumispaikeades; ujumise hügieeninõuded.

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

### **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

### **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskfond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana;

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine;

Väärtused ja kõlblus. Ausa mängu põhimõtete järgimine, reeglitest kinnipidamine

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 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;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- loetleb mõningaid spordialasid
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; 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;
- annab hinnangu kehalisele koormusele (kerge/raske);
- loetleb mõningaid spordialasid.

### **Võimlemine**

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

## **Jooks, hüpped, visked**

Õpilane:

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

## **Liikumismängud**

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.

## **Suusatamine**

Õpilane:

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

## **Ujumine**

Õpilane:

- ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit;

## **Tantsuline liikumine**

- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

## **III KLASS (105 tundi, 3 tundi õppenädalas)**

### **Õppesisu**

#### **Teemavaldkonnad**

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

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 3.klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

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

#### **Võimlemine**

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

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

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

Akrobaatilised harjutused. Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

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

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

### **Jooks, hüpped, visked**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.

### **Liikumismängud**

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

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

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### **Suusatamine**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud; 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.

### **Ujumine**

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

### **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.



Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.  
Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.  
Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

### **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskkond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

Väärtused ja kõlblus. Ausa mängu põhimõtete järgimine, reeglitest kinnipidamine.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses 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;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalise harjutuse sooritamisel: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalise harjutusi ja liikumisviise.

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

Õpilane:

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

### **Võimlemine**

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

### **Jooks, hüpped, visked**

Õpilane:

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

### **Liikumismängud**

Õpilane:

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

### **Suusatamine**

Õpilane:

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

### **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

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

### **Ujumine**

Õpilane:

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

## **II KOOLIASTE**

### **IV KLASS (105 tundi, 3 tundi õppenädalas)**

#### **Õppesisu**

##### **Teemavaldkonnad**

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

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused IV klassi õpilasele.

Õpitud liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialadelihustatud 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 .

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

### **Võimlemine**

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus; pöörded samlliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsaga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

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

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

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

### **Kergejõustik**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe hooga paku tabamiseta.. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise kolme sammuliselt hoojooksult.

### **Liikumis- ja sportmängud**

**Liikumismängud.** Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

#### **Sportmängud.**

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale.

Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine.

#### **Suusatamine**

Laskumised põhiasendis, puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine, poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

#### **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine.

Kompassi tutvustamine. Orienteerumismängud.

#### **Tantsuline liikumine**

Eesti seltskonnatantsud. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid .

## **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

## **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

Väärtused ja kõlblus. Ausa mängu põhimõtete järgimine, reeglitest kinnipidamine.

## **Õpitulemused**

Õpilane

- teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis;
- teab, kuidas õpitud alaseiselt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivalistes spordiüritustes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega.
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ning oma muljeid sellest;
- 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.

## **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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 tunnivalises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes

- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- sooritab kehaliste võimete testi ja 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.

### **Võimlemine**

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (käärhüpe).

### **Kergejõustik**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 6 minutit.

### **Liikumismängud.**

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis.

### **Suusatamine**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab poolsahkpöörde;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

### **Orienteerumine**

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi
- teab põhileppemärke (10);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- oskab mängida orienteerumismänge.

### **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- tantsib õpitud rühmatantse
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## **Kasutatav õppematerjal**

U. Saarpuu, K. Küll. Kehalise kasvatus töövihik. Avita 2002.

## **V KLASS (105 tundi, 3 tundi õppenädalas)**

### **Õppesisu**

#### **Teemavaldkonnad**

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

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

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

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

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

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.

#### **Võimlemine**

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa

ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

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

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine. käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

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

#### **Kergejõustik**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

#### **Liikumis- ja sportmängud**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

## **Sportmängud**

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinani ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall.

## **Suusatamine**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta. Teatesuusatamine.

## **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

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

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes. Orienteerumismängud.

## **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Tantsuüritustel osalemine ja arutelu.

## **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

## **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

Väärtused ja kõlblus. Ausa mängu põhimõtete järgimine, reeglitest kinnipidamine.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 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;
- 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;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest
- 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.

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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 toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

### **Võimlemine**

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (käärhüpe).

### **Kergejõustik**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;



- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

### **Suusatamine**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab poolsahkpöörde;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 3 km (P) distantsti.

### **Orienteerumine**

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10-15);
- orienteerub etteantud silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge .

### **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

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

### **Kasutatav õppematerjal**

U. Sarapuu, K. Küll. Kehalise kasvatuses töövihik. Avita 2002.

## **VI KLASS (70 tundi, 2 tundi õppenädalas)**

### **Õppesisu**

#### **Teemavaldkonnad**

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

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 6.klassi 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, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

### **Võimlemine**

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa

ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

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

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtöengusse ja tagasi ning treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad trelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused;

painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

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

### **Kergejõustik**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

### **Liikumis- ja sportmängud**

**Liikumismängud.** Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

#### **Sportmängud.**

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-ees palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

#### **Suusatamine**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis;

uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

#### **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

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

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

## **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

## **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

## **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

Väärtused ja kõlblus. Ausa mängu põhimõtete järgimine, reeglitest kinnipidamine.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieeniregleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 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;
- 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;
- 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;

- 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.

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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**

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).

### **Kergejõustik**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Õpilane:

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

## **Suusatamine**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.

## **Orienteerumine**

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10-15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

## **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

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

## **Kasutatav õppematerjal**

U. Sarapuu, K. Küll. Kehalise kasvatuses töövihik. Avita 2002.

# **III KOOLIASTE**

## **VII KLASS (70 tundi, 2 tundi õppenädalas)**

### **Õppesisu**

#### **Teemavaldkonnad**

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

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

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

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

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

## **Võimlemine**

Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T);

küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; (P)

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Harkhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

## **Kergejõustik**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

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

## **Sportmängud**

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine.

## **Suusatamine**

Laskumine madalalendis.

Libisamm - tõusuviis. Sahk-, uisusamm-pööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

## **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine.

## **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

## **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

## Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine;

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

## Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika, suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 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;
- 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;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtte realiseerimist spordis ja elus;
- 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;
- 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.

## Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;

- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.

### **Võimlemine**

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe).

### **Kergejõustik**

Õpilane:

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

### **Sportmängud**

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu,
- mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

### **Suusatamine**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab uisusamm-sõiduviisiga
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

### **Orienteerumine**

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.

### **Tantsuline liikumine Õpitulemused**

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

## **VIII KLASS (70 tundi, 2 tundi õppenädalas)**

### **Õppesisu**

#### **Teemavaldkonnad**

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

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



Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis..

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

### **Võimlemine**

Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

.Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

### **Kergejõustik**

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

### **Sportmängud**

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

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

### **Suusatamine**

Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristökeliselt sõiduviisilt vahelduvtökelisele ja vastupidi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

### **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

### **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

### **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 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;
- 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;
- 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;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus 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.

## **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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, kaaslas 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**

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüppe).

## **Kergejõustik**

Õpilane:

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

## **Sportmängud**

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

## **Suusatamine**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab uisusamm-sõiduviisiga
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 5 km (P) distantsti.

## **Orienteerumine**

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.

## **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle.

## **IX KLASS (70 tundi, 2 tundi õppenädalas)**

### **Õppesisu**

#### **Teemavaldkonnad**

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

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

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

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

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

##### **Võimlemine**

Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tōukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

##### **Kergejõustik**

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

##### **Sportmängud**

Korvpall. Palli pōrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Lābimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemāngust. Korvpalli võistlusmāärused. Māng reeglite järgi. Māng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

### **Suusatamine**

Laskumine madalalendis.

Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

### **Orienteerumine**

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

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

### **Lõimig**

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, kaugushüppe mõõtmine.

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimimine.

Loodusõpetus: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses.

### **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Loodushoid, käitumine looduses.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;

- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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.

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpilane:

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

### **Võimlemine**

Õpilane:

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

### **Kergejõustik**

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

## **Sportmängud**

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

## **Suusatamine**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

## **Orienteerumine**

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

## **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tants.

# LISAKURSUS

## II KLASS (35 tundi, 1 tund õppenädalas)

### Õppesisu

#### Teemavaldkonnad

##### Ujumine

Vetelpääste teoreetiline algõpetus. Algteadmised ohutuse tagamisel nii sise- kui välisujulates ja avaveekogudel. Eneseabistamine ohu korral.

Ujumisstiilide tutvustus (rinnuli, selili ujumine jms). Libisemine kõhuli ja selili.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Koeraujumine.

##### Harjutused ja liigutused.

Praktilised tunnid kuival ja vees. Veega kohanemise harjutused. Hingamisharjutused, selili ujumine, jalgade ja käte töö. Krooliujumine.

Hingamisharjutusi abistavad mängud: silmade ja näo pesemine, „vurr“, „kork“, „meretäht“, „langevari“ jne. Libisemisharjutused kõhuli ja selili. Sukeldumine, mängulised hüpped madalasse vette. Ujumisõpetuses kasutatavad mängud.

##### Tantsuline liikumine

Tantsuelemendid (aeg, ruum, jõud, keha) loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Tasakaalu- ja koordineerimisharjutused.

Liikumine ruumis (suunad, tasandid), liigutuse iseloomu eristamine (jõuline, sujuv, terav, voolav). Tantsutunnis kasutatavad terminid ja väljendid.

### Lõimig

Matemaatika: distantside hindamine ja mõõtmine

Inimeseõpetus: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine

Muusika: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng

Eesti keel: sporditerminid sõnavaras, laulumängud

### Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Tervisliku eluviisi tähtsustamine, ohutusreeglite ja hügieeninõuete selgitamine.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalise aktiivsuse seos tervise ja töövõimega, erinevate spordialade tutvustamine.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Osalemine spordi- ja tantsuüritustel, treeningrühmade tegevuse tutvustamine.

Kultuuriline identiteet. Liikumine ja erinevad liikumisviisid kultuuri osana.

Teabekeskond. Eakohaste raamatute, ajakirjanduse tutvustamine.

Väärtused ja kõlblus. Reeglite järgimine.

### Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;



- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades, kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis;
- täidab kokkulepitud (mängu)reegleid;
- kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- loetleb spordialasid;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides;
- oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge;
- tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise
- ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit;
- teab eneseabistamise võtteid ohu korral;
- omab algteadmisi ohutuse tagamisest sise- ja välisujulates, avaveekogudel;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes;
- osaleb loovmängudes ja oskab arvestada reeglitega;
- jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil;
- kasutab lihtsamaid tantsutermineid ja väljendeid.

### **Kasutatav õppematerjal**

Laste ujumisõpetus. (1996). Tallinn: Eesti Ujumisliit.

Laste ujuma õpetamine. (2001). Tartu: Eesti Vetelpääste Selts.

Soosaar, P. (1974). Ujuja ABC. Tallinn: Eesti Raamat.