

## **AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“**

### **1. Kehalise kasvatuse valdkonna pädevus**

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus, mis on kirjeldatud põhikooli riikliku õppekava üldosas.

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel tekkivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärsi järgides ja keskkonda säilitades;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab eesti tantsupidude traditsiooni.

### **2. Kehalise kasvatuse valdkonna kirjeldus**

Kehaline kasvatus on õppeaine, mis arendab õpilase füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdab tervist, tagab kehalise arengu ning pakub võimalusi õpilaste sotsiaalseks arenguks. Kehalise kasvatuse spetsiifiline eesmärk on arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamiseega.

Kehalise kasvatuse kaudu seostatakse füüsiline tegevus vaimsega (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute kõne abil analüüsimine), seega aktiveeritakse vaimset tegevust. Valdaval osal intellektipuetega õpilastest ilmneb ühe sümptomina mootorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Kuni kolmandikul õpilastest pärssivad mootorika arengut lisaks veel somaatilised haigused ja keha anatoomilised kahjustused. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuetega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega täidab kehaline kasvatus nii üldkehalise treeningu kui ka psühhofüüsilise arengu korrektsiooni ülesandeid.

Kehaliste harjutuste sooritamise parandab laste organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud probleeme. Kehaline kasvatus saab edukalt täita ainele püstitatud ülesandeid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

### **3. Üldpädevuse kujundamine**

Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva 6 spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine, uisutamine, kelgutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht). I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi - teadmised, oskused, väärtushinnangud ja käitumine - kujundamisel on kande roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

#### **Kultuuri- ja väärtuspädevus**

Kehaline kasvatus tähtsustab tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. 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.

#### **Sotsiaalne ja kodanikupädevus**

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

#### **Enesemääratluspädevus**

Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

## **Õpipädevus**

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi ja sobivaid liikumisviise. Suhtluspädevus. Kehalises kasvatuses on olulisel kohal spordi ja tantsu alase oskussõnavara tundmine ja kasutamine, eneseväljendusoskuse arendamine ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

## **Matemaatika, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus**

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

## **Ettevõtlikkuspädevus**

Kehaline kasvatus kujundab õpilases oskust 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.

## **Suhtluspädevus**

Kehalise kasvatus kaudu kujuneb õpilasel suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada nii emakeeles kui ka võõrkeeltes, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada

## **Digipädevus**

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislike eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed, kasutama mobiilside rakendusi. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

#### **4. Kehalise kasvatuse lõiming**

##### **Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled**

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt. võistlusprotokollid, spordiuudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

##### **Matemaatika**

Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

##### **Loodusained**

Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimese õpetuse, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

##### **Sotsiaalsained**

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

##### **Tehnoloogia**

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatud erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja – vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

##### **Kunst ja muusika**

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlesele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

## **5. Läbivad teemad**

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel lähtuvalt kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

### **Tervis ja ohutus**

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

### **Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**

Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi 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.

### **Keskkond ja jätkusuutlik areng**

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

### **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**

Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (nt omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

### **Kultuuriline identiteet**

Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Kultuurilise identiteedi kujunemisel on oluline Eesti tantsupidude traditsiooni väärtustamine ja selles osalemine.

### **Teabekeskond**

Kehalises kasvatuses kasutatakse erinevaid teabeallikaid, sh interneti vajaliku spordialase info leidmisel.

## **Tehnoloogia ja innovatsioon**

Kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

## **Väärtused ja kõlblus**

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

### **1. klass**

#### **Õppesisu**

##### **Põhiasendid ja liikumised**

Algseis, päkkseis, harkseis. Toengkägar. Põlvitus. Iste. Kägariste. Selililamang. Kõhulilamang.

Käteasendid – ees, all, kõrval, ülal, puusal, pihkseongus.

Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi ja korraharjutused

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Põlvetõstekõnd. Kägarkõnd. Matkivad harjutused. Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmas, jooksu maona. Kükishüplemine, sulghüplemine, harkis hüplemine, hüpped ühel jalal.

Ronimine ja ripped

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

Akrobaatika

Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selili lamangust kätehaardega põlvedest veered kõrvale. Tirel ette, kaarsild selili lamangust abistamisega.

Tasakaal

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

## **Kergejõustik**

Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega. Kestvusjooks 2 min. Süstikjooks. 60 , 300m.

Hüpped

Hüpped paigalt ja hoojooksult üle takistuste. Kaugushüpe üle kraavi. Sügavushüpped. Kõrgushüpe otsehoolt üle pingi, nõõri.

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

## **Sportmängud**

Palli viskamine, veeretamine ja püüdmine nii ühe kui kahe käega. Palli viskamine ja püüdmine paaris, palli põrgatamine. Rahvastepall lihtsustatud reeglitega.

Hüppe-, jooksu ja viskemängud

“Haned-luiged”, „Kalake“, “Hiirelõks”, “Kes on esimene”, “ Kullimäng”, “Kohti vähem”, “Rongisõit” “Palli üleandmine”, “Pall keskmisele”, “Pall üle piiri”, “Väljaviskamine ringis”. Teatevõistlused

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

## **Suusatamine**

Suusakeppide ja suuskade kandmine kaenlas, suuskade kinnitamine ning suusakeppide õigesti hoidmine, lehvikpööre.

## **Uisutamine**

Uiskude kandmine, jalgapanek, kõnd uisul, kehaasend, libisemine kahel uisul abiga, liikumine rivis.

## **Kelgutamine**

Kelgu vedamine, kaaslaste vedamine. Mäel liiklemine.

## **Õpitulemused**

- 1) teab õpitud oskussõnu ja käte ja jalgade asendeid;
- 2) teab ohutus ja hügieeninõudeid;
- 3) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;

- 4) oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- 5) oskab täita ohutusnõudeid võimlemises;
- 6) oskab täita rivi- ja korraharjutusi;
- 7) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi ;
- 8) oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- 9) suudab joosta rahulikus tempos;
- 10) suudab täita liikumismängudes mängureegleid;
- 11) teab ausa mängu põhimõtteid;
- 12) suudab suusatada tasasel maastikul;
- 13) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitudemustele. Õpitudemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega vastavalt kooli hindamisjuhendile.

## **2. klass**

### **Õppesisu**

#### **Põhiasendid ja liikumine**

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi ja korraharjutused

Tervitamine rivis. Pöörded paigal ühe jala kannal ja teise jala päkal. Juurdevõtusammuga “Koondude” ja “Harvene” täitmine

Rivistumine viirust kolonni.

Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused

Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd lühikeste ja pikkade sammudega. Peatumised signaali järgi. Kõnd erinevate käte liikumistega. Jooks vaheldumisi kõnniga. Takistusjooks lihtsamate takistuste ületamisega.

Põlvetõstejooks. Põlvetõstehüplemine paigal ja liikumisel. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

Hüplemine hüppenööri ja hoonööriga. Galopp hüplemine.

Ronimine ja ripped

Ronimine ja ripped võimlemisriistadel.

Akrobaatika

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

Tasakaal

Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil erinevate käte- ja jalgade asenditega ja lisaülesannetega.

Mahahüpe pingilt, poomilt.

### **Tantsuline liikumine**

Muusikarütm. Mängud muusikasaatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemisharjutused muusika saatel. Polkasamm. Erinevad kõnni, jooksu, galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioonid. Tants “Kaera-Jaan”

### **Kergejõustik**

Jooks

Õige jooksutehnika. Võidujooks püstilähtest paaris ja rühmades. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe.

Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt. Hüpped ringist ringi ja üle 100-110 m kraavi. Sammhüpe 60 cm äratõukekoha tabamisega. Jooks üle takistuste.

Kõrgushüpe otsehoolt. Tõukejala väljaselgitamine.

Visked

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

### **Sportmängud**

Korvpall

Põrgatamine. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamisega. Jalgpall. Palli vedamine ja surmamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale.

Rahvastepall

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

Liikumismängud

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

Teatevõistlused

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

### **Talialad**

#### **Suusatamine**

Suuskade kandmine, kinnitamine, suusakeppide hoie, sooritada lehvikpööre, ohutusnõuded suusatamises, libisev suusasamm suusakeppidega ja ilma, paaristõukeline kahesammuline sõiduviis, astumisega otsetõus. Teab laskumise põhiasendeid. Suusatamine 2 km.

#### **Uisutamine**

Uiskude kandmine, jalgapanek ja sidumine, kõnd uisul, kehaasend, libisemine kahel uisul abiga/abita, liikumine ravis ja iseseisvalt.

#### **Kelgutamine**

Kelgu vedamine, kaaslase vedamine. Mäel liiklemine.

### **Õpitulemused**

- 1) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
- 2) oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- 3) oskab täita ohutusnõudeid võimlemises;
- 4) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tunneb laulu- ja tantsumänge;
- 5) oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe ja viskeharjutusi;
- 6) oskab rivi- ja korraharjutusi;
- 7) liigub ravis ja iseseisvalt;
- 8) suudab hüpata hübitsaga sulghüppeid;
- 9) suudab joosta rahulikus tempos 1km;
- 10) oskab mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge;
- 11) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises;
- 12) suudab suusatada erineval maastikul 1km;
- 13) oskab kanda uiske, oskab uiske jalga panna;
- 14) kõnnib uiskudel
- 15) libiseb kahel uisul abiga/abita;

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega vastavalt kooli hindamisjuhendile.

### **3. klass**

#### **Õppesisu**

##### **Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi ja korraharjutused

Tervitamine ravis. Rivistumine viirust kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine.

Käskluste paigal, harvenemine, koondumine ja ümberrivistumine täitmine.

Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused

Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid.

Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööriaga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, ripped, segaripped, toengud, segatoengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Akrobaatika

Tirel ette, poolspagaat, turiseis, kaarsild selili lamangust, tirel taha.

Tasakaal

Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil. Väljaaste, põlvitus ühel jalal. Pöörded kükis, seistes.

Jalgade ja käte erinevad asendid. Mahahüpe pingilt, poomilt.

##### **Tantsuline liikumine**

Mängud muusikasaatel, tantsu ja laulumängud.

##### **Kergejõustik**

Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Sügavushüpped. Jooks üle takistuste.

Visked

Visked märki ja kaugusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus.

### **Sportmängud**

Korvpall

Kahe käega rinnalt sööt ja püüdmine. Põrgatamine. Sööt ühe käega. Pealevise. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja sööduga.

Jalgpall

Palli veeretamine ja vedamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale.

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

Pesapall või sulgpall.

Tutvumine pesapalli või sulgpalli mänguga.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika keppiga mängimisel.

Liikumismängud. Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängud põhi pallimängude õppimiseks. Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

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

### **Talialad**

Suusatamine

Suuskaade kandmine ja transportimine, ohutusnõuded suusatamises, õigesti kukkumine ja pärast kukkumist suuskadele tõusmine, libisev suusasamm keppidega ja ilma, vahelduv tõukeline kahesammuline sõiduviis. Trepp-, käär- ja aste sammtõusu, laskumise põhi- ja madalasead. Suusatamine 2-3 km.

Uisutamine

Uiskude kandmine, jalgapanek ja sidumine, õige kehaasend, libisemine kahel uisul, liikumine rivis ja iseseisvalt. Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.

## **Ujumine**

Ujumise algõpetuse läbimine, veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

## **Õpitulemused**

- 1) nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekava kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika;
- 3) sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 4) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, ujulas, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 5) loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 6) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi;
- 7) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis;
- 8) täidab kokkulepitud (mängu)reegleid;
- 9) kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 10) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 11) oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- 12) eristab muusikarütme;
- 13) suudab teha põhivõimlemisharjutusi muusika saatel;
- 14) teab kõnni, jooksu, galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioone;
- 15) teab tantsu "Kaera-Jaan";
- 16) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 17) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides;
- 18) oskab libisevat suusasammu keppidega ja ilma;
- 19) oskab vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi;
- 20) teab trepp-, käär- ja aste sammtõusu;

21) suusatab järjest 2 km;

22) käte ja jalgade töö uisutamisel, sõidu alustamine ja pidurdamine, läbib distantsi;

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

24) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega vastavalt kooli hindamisjuhendile.

#### **4. klass**

##### **Õppesisu**

##### **Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Jalg ees- all, kõrval-all, väljaseade, poolkukk. Käed – vasakul, paremal, ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, altkaar, ülalt kaar.

Vetrumine põlvist, põlvitus iste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P toenglamangus.

Rivi ja korraharjutused

Loendamine “Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümber pöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused

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

Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hübitsaga. Sulg, - harki- ja kükishüplemine.

Ronimine, roomamine, ripped, toengud

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes. Toeng ja tagatoeng. Kägaroeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägarhüpe hoojooksult.

Tasakaal

Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega.

Laskumine kukki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika

Veered kõrvale sirgete ja kõverdunud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

## **Kergejõustik**

### Jooks

Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks.

### Hüpped

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

### Visked

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

## **Sportmängud**

### Korvpall

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

### Jalgpall

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

### Rahvastepall

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”. Linnade põletamise mäng

### Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

### Sulgpall

Tutvumine sulgpalliga.

### Liikumismängud

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

### Teatevõistlused

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

## **Talialad**

### Suusatamine

Teab ohutusnõudeid suusatamises, õigesti kukumine, paaristõukeline sammuta sõiduviisi, poolkäärtõus, sõit maastikul. Oskab ületada ebatasasusi. Oskab teha sahkpidurdust. Suudab suusatada järjest 2-3 km.

### Uisutamine

Käte ja jalgade töö, pidurdus ja kukumine, distantsi läbimine.

## **Õpitulemused**

- 1) teab õpitud spordialade oskussõnu;
- 2) teab ohutus ja hügieeninõudeid;
- 3) teab ausa mängu põhimõtteid;
- 4) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
- 5) oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- 6) oskab täita ohutusnõudeid võimlemises;
- 7) oskab rivi- ja korraharjutusi;
- 8) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu- ja tantsumänge;
- 9) oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- 10) oskab hüpata hüpitsaga;
- 11) suudab hüpata hüpitsaga sulghüppeid kiirusele 1 min. jooksul;
- 12) suudab joosta rahulikus tempos 2 km;
- 13) oskab mängida rahvastepalli määrustepäraselt ja teisi liikumismänge mängureeglite järgi;
- 14) suudab suusatada erineval maastikul 2-3 km;
- 15) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises;
- 16) oskab õigesti uiskudel pidurdada ja kukkuda;
- 17) läbib uiskudel distantsi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitmeeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

## **5. klass**

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Jalg ees- all, kõrval-all, väljaseade, poolkukk. Käed – vasakul, paremal, ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, altkaar, ülalt kaar.

Vetrumine põlvist, põlvitus iste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P toenglamangus.

Rivi ja korraharjutused

Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümber pöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni, - jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hübitsaga. Sulg, - harki- ja kükishüplemine.

Ronimine, roomamine, ripped, toengud

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes. Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägerhüpe hoojooksult.

Tasakaal

Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega.

Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika

Veered kõrvale sirgete ja kõverdunud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

#### **Kergejõustik**

Jooks

Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks.

Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks.

## Hüpped

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

## Visked

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

## Sportmängud

### Korvpall

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

### Jalgpall

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

### Rahvastepall

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

### Sulgpall

Lihtsamad variandid pehme palliga.

### Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika keppiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli, minitennisega.

### Liikumismängud

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

### Teatevõistlused

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

## Orienteerumine

Kaardi leppemärgid- ja maastikuobjektid. Maastiku ja kaarti võrdlemine ning seostamine, lihtsa objekti plaani koostamine. Joonorientiiride järgi liikumine. Kompassi kasutamine. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas.

### **Talialad**

#### **Suusatamine**

Ohutusnõuded suusatamises, kukkumise tehnika, paaristõukeline sammuta sõiduviis, poolkäärtõus, laskumine laugest nõlvast muutes laskumisasendit, sõit maastikul, ebatasasuste ületamine, sahkpidurdus. Suudab suusatada järjest 2-3 km.

#### **Uisutamine**

Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule /paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

### **Õpitulemused**

- 1) teab õpitud spordialade oskussõnu;
- 2) teab ohutus ja hügieeninõudeid;
- 3) teab olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest;
- 4) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
- 5) oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- 6) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises;
- 7) oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid;
- 8) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge;
- 9) oskab sooritada erinevaid kõnni, -jooksu, -hüppe ja viskeharjutusi;
- 10) oskab mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- 11) oskab hüpata hüpetsaga;
- 12) suudab hüpata hüpetsaga sulghüppeid 1-2 min jooksul;
- 13) suudab joosta rahulikus tempos 2 km;
- 14) oskab koostada lihtsa objekti plaani;
- 15) teab kuidas kasutada kompassi;
- 16) õpilane tutvub kaardi leppemärkide- ja maastikuobjektidega;

- 17) õpib võrdlema ja seostama maastiku ning kaarti, lihtsa objekti plaani koostamist;
- 18) tutvub joonorientiiride järgi liikumisega;
- 19) orienteerub silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 20) teab ausa mängu põhimõtteid;
- 21) suusatab järjest 2-3 km;
- 22) suudab suusatada erineval maastikul 2-3 km;
- 23) läbib distantsi uiskudel.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitmeeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

## **6. klass**

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Õpetaja koostatud 8 kuni 16 taktilised harjutuste kombinatsioonid.

Rivi ja korraharjutused

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste seosed. Hüpped ühe jala tõukelt. Sammhüpped. Harjutused hübitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla ja läbi. T hübitsa ringitamine ja 8 hübitsaga. Sulghüpped ajale.

Ronimine, roomamine, ripped, toengud

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

Tasakaal

Poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Toeng rõhtpõlvitus. Pöörded kükis ja püsti.

Toeng rõhtpõlvitus. Sirutus mahahüpe.

## Akrobaatika

Kaarsild maast ja sild laskumisega ja abistamisega. Hüppetirel ette. Tirel taha. Tirel taha poolspagaati. Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale. Aaeroobika kava koostamine T ja soojendusvõimlemiskava koostamine P.

## Kergejõustik

### Jooks

Kiirendusjooksud 60m lõikudel. Määrustepärane pendelteatejooks. Kestvusjooks 5 min. Madalstart. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60 m ja 500 m Ja 1000m krossijooks.

### Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja kägarhüpe hoojooksult. Hoojooksu ja sammumärgi mõõtmine. Sammhüpped. Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Flopptehnika tutvustamine.

### Visked

Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt. Kuulitõuge Kuuli hoie. Paigalt tõuge kuulide ja topispallidega.

## Sportmängud

### Korvpall

Kehaasend ja liikumistehnika pallidega ja ilma. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked põrgatuselt ja söödult. Kahe käega rinnaltvise ja pealevise ühe käega. Individuaalne kaitsemäng. Minikorvpall.

### Jalgpall

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

### Rahvastepall

Rahvastepalli erinevad variandid

### Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika keppiga mängimisel. Reeglitepärane mäng.

### Liikumismängud

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

## Kepikõnd

Hoie, liikumine maastikul.

## **Orienteerumine**

Kaardi mõõtkava, reljeefivormide ja kauguse määramine. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Harjutab õpperaja läbimist kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

## **Talialad**

### **Suusatamine**

Ohutusnõuded suusatamises, võistlusmäärusi. Teab suusavarustuse hooldamisest ja suuskade määrimisest. Paaristõukeline sammuta ja ühesammulist sõiduviisi, pooluisusammu ja uisusammu keppidega, poolkäärtõusu. Oskab põikilaskumist ja sahkpidurdust, pidurdada ja pöörata poolsaha abil, pidurdus laskumisel ennetatava kukumisega. Sõit maastikul 3 km. Suudab sõita ajale.

### **Uisutamine**

Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **Õpitulemused**

- 1) teab õpitud spordialade oskussõnu;
- 2) teab ohutus ja hügieeninõudeid;
- 3) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
- 4) oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- 5) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises;
- 6) oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid;
- 7) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu- ja tantsumänge;
- 8) oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- 9) oskab täita mängureegleid õpitud sport- ja liikumismängudes;
- 10) oskab valida liikumiskiirust;
- 11) oskab sooritada lihtsamaid akrobaatilist kombinatsiooni, ronida;
- 12) suudab hüpata hüpetsaga sulghüppeid kiirusele 1 min jooksul;
- 13) teab ausa mängu põhimõtteid;
- 14) teab kergejõustikualade ja pallimängude reegleid;

- 15) oskab osaleda võistlustel;
- 16) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 17) teab põhileppemärke;
- 18) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodusvõi tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 19) õpib määrama kaardi mõõtkava, reljefivorme ja kaugust;
- 20) harjutab õpperaja läbimist kaarti ja kompassi kasutades;
- 21) harjutab sobiva koormuse ja liikumistempo valimist vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele;
- 22) suudab suusatada erineval maastikul 2-3 km;
- 23) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule / paremale;
- 24) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 25) uisutab järjest 6 minutit.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitmeeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

## **7. klass**

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T).

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

sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°.

#### **Kergejõustik**

Jooks

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks 9 minutit (T) / 12 minutit (P). Stardikäsklustega kiirjooks.

Kaugushüpe

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüpe

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumistehnikas).

Pallivise

Pallivise hoojooksult.

Kuulitõuge

Paigalt ja hooga kuulitõuge.

Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kestvusjooks.

### **Sportmängud**

Korvpall

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

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Soorollid tantsus. Õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioonide esitamine. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioonid.

### **Orienteerumine**

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

### **Talialad**

Suusatamine

Suusatamise tehniliste elementide täiustamine ja distantsi läbimine. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sähk-, 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.

Uisutamine

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

### **Üldised teadmised**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.

Iseseisev treenimine. Kehalise vormisoleku analüüs. Spordi- ja tantsuüritused. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

### **Õpitulemused**

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe);
- 5) teab ja sooritab kaugushüppe eelsoojendusharjutused.
- 6) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 7) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 8) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 9) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 10) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 11) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 12) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi;
- 13) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 14) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 15) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 16) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada;
- 17) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 18) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 19) oskab iseseisvalt treenida;
- 20) suudab suusatada erineval maastikul 2-3 km;

- 21) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule / paremale;
- 22) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 23) teab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkust;
- 24) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
- 25) analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitudemustele. Õpitudemusi hinnatakse mitmeeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

## **8. klass**

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Rühi arengut toetavad harjutused. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele.

Akrobaatika

Kombinatsioon. Kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette.

#### **Kergejõustik**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Kestvusjooks.

#### **Sportmängud**

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

#### **Orienteerumine**

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. Mobiilirakenduste kasutamine tunnis.

## **Talialad**

### **Suusatamine**

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, 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.

### **Uisutamine**

Õpitu kasutamine ja distantsi läbimine, tagurpidisõit.

## **Õpitulemused**

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe);
- 5) põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused;
- 6) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 7) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 8) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 9) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P);
- 10) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 11) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 12) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 13) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi; läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 14) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 15) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 16) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumiserada;
- 17) teab esmaabivõtteid;

- 18) suudab suusatada erineval maastikul 2-3 km;
- 19) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule / paremale;
- 20) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 21) osaleb uisupäevadel, läbib distantsi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitmeeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

## **9. klass**

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevaid mahahüppeid.

#### **Riistvõimlemine**

Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

#### **Aeroobika**

Aeroobika. Elemendid ja kombinatsiooni koostamine. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

#### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

#### **Kergejõustik**

Kergejõustik. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kestvusjooks.

#### **Sportmängud**

Omandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine, võistlusreeglid, mäng reeglitega.

## **Orienteerumine**

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. Mobiilirakenduste kasutamine tunnis.

## **Talialad**

### **Suusatamine**

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. 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.

### **Uisutamine**

Tagurpidi sõit, õpitu kordusülesanded ja distantsi läbimine.

## **Õpitulemused**

- 1) muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe);
- 5) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 6) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 7) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
- 8) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 9) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 10) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 11) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P);
- 12) sooritab kõrgushüpe üleastumishüppe;
- 13) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 14) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 15) sooritab pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;

- 16) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi;
- 17) läbib distantsi, järgib võistlus-reegleid;
- 18) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 19) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 20) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 21) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada;
- 22) suudab suusatada erineval maastikul 2-3 km;
- 23) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule / paremale;
- 24) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 25) osaleb uisupäevadel, läbib distantsi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.