

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

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

2. Kehaline kasvatus**2.1. Üldalused****2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

mängu olemust mõistma;

8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses 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 kõlblist arengut.

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

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

2.2. I kooliaste

2.2.1. Kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;

- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.2.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused klassiti

1. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

- 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega.
- 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- 1) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- 2) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

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

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi
- sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga;

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: JOOKS, HÜPPED, VISKED

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.

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

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- joosta rahulikus tempos 3–4 min

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)

Lõiming: eesti keel, matemaatika, loodusõpetus

Teema: TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine

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

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Lehvikpööre e. astepööre eest.

Astesamm, libisamm. Trepptõus.

Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- oskab suuski ja keppe kinnitada, pöördeid, tõusu ja laskumist

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.

Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Kõnni-, külgi-, hüpak-, galopp ja lõppamm.

Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.
Praktilised tööd :
Õpitulemused:
<ul style="list-style-type: none"> • oskab tantsida tantse Kaera-Jaan ja Las käia see tants
Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, ajalugu

2.klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:
Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega; Oma kaaslase tegevusele hinnangu andmine; Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
Praktilised tööd :
Õpitulemused:
<ul style="list-style-type: none"> • oskab käituda liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; • oskab anda hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:
Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.
Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis.
Akrobaatilised harjutused: veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisus.
Tasakaaluharjutused: liikumine pingil kasutades erinevaid kõnni-, jooksu- ja hüppesamme.
Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.
Praktilised tööd :
Õpitulemused:
<ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga
Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: JOOKS, HÜPPED, VISKED

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestmisjooks, 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. Kõrgushüpe otsehoolt.

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

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

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

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

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.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- 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. oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Treppitõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Uisutamine

Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidutehnika.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- suusatab paaristõukelise sammuga sõiduvõisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise

<p>sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; • teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi
<p>Lõiming: eesti keel, ajalugu</p>

Teema: VÕIMLEMINE

<p>Õppesisu ja põhimõisted:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärgas ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>
<p>Praktilised tööd :</p>
<p>Õpitulemused:</p> <p>3. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
<p>Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus</p>

Teema: JOOKS, HÜPPED, VISKED

<p>Õppesisu ja põhimõisted:</p> <p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>
<p>Praktilised tööd :</p>
<p>Õpitulemused:</p> <p>3. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;

- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooksu- ja hüppemängud.

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.

Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.

Rahvastepallimäng reeglite järgi.

Maastikumängud

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

3. klassi 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

Lõiming: eesti keel, loodusõpetus

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.

Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

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

Uisutamine

Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel.

Sõidu alustamine ja pidurdamine.

Mängud jääl.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

3. klassi õpilane:

suusatamine

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 3 km distantsi

uisutamine

- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- oskab sõitu alustada ja lõpetada;

- uisutab järjest 4 minutit

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides.

Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.

Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati.

Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

3. klassi õpilane:

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

Lõiming: eestikeel, muusikaõpetus

2.3. II kooliaste

2.3.1. Kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

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

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada

teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

2.3.2. Õppesisu ja õpitulemused klassiti

4.klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.
Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- selgitab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;
- järgib ausa mängu põhimõtteid.
- oskab käituda spordivõistlustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;
- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

Lõiming: eesti keel, ajalugu, inimeseõpetus

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.
Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

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

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

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

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit;
- oskab hüpata kaugust ja kõrgust

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- 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 õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Lõiming: ühiskonnaõpetus,

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre).

Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis ja astesammtõusuviis.

Põikilaskumine. Laskumine põhija puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sähkpidurdus. Mängud suuskadel.

Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sähkpidurdus.

Mängud uiskudel.

Praktilised tööd :
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises
Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted: Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruuurumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riieus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.
Praktilised tööd :
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist
Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, ajalugu, geograafia

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted: Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud
Praktilised tööd :
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga
Lõiming: eesti keel, matemaatika, ühiskonnaõpetus

5.klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted: 1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest

ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- 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

Lõiming: eesti keel, ajalugu, inimeseõpetus

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis, pöörded sammuliikumisel

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised

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

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine;

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

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 (kitsel); harkhüpe

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab selililamangust istesse tõusu testi
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Kestvusjooks

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Pallivise hoojooksult

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab madallähte stardikäsklustega (test);
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit (Cooperi test)

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

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

Lõiming: ühiskonnaõpetus

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

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. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.

Mängija asendid ning peatumine.

Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale.

Viskevõrkpall.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Uisutamine.

Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega.

Ülejalasõit vasakule ja paremale.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis

Rühma koostöö tantsimisel.

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg.

Valsivõttes liikumine ja juhtimine.

Polka pööreldes.

Rock'i põhisamm.

Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- oskab üht *line*-tantsu

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, ajalugu

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

Orienteerumismängud

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga

Lõiming: eesti keel, matemaatika, geograafia, ühiskonnaõpetus

6. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

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

Lõiming: eesti keel, inimeseõpetus, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes..

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või

<p>muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, pingil (T)</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetusja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>
<p>Praktilised tööd :</p>
<p>Õpitulemused:</p> <p>6. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
<p>Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus</p>

Teema: KERGEJÕUSTIK

<p>Õppesisu ja põhimõisted:</p> <p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks.</p> <p>Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>
<p>Praktilised tööd :</p>
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 9 minutit.
<p>Lõiming: eesti keel, matemaatika</p>

Teema: LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

<p>Õppesisu ja põhimõisted:</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse).</p> <p>Korvpallireeglitega tutvustamine.</p> <p>Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling.</p> <p>Kolme viskega võrkpall.</p> <p>Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4</p>
--

ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

liikumismängud

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

sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust

Lõiming: eesti keel

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

suusatamine

- 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) distantsi

uisutamine

- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab järjest 6 minutit.

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Ruumitaju ja koordineerimisharjutused.

Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.

Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i> -tants vm. Tantsustiilide erinevus.
Praktilised tööd:
Õpitulemused: 6. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse
Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, ajalugu

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted: Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.
Praktilised tööd:
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke (10–15); orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehise objektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
Lõiming: eesti keel, matemaatika, loodusõpetus

2.4. III kooliaste

2.4.1. Kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud

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

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

2.4.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused klassiti

7. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1. Liikumissoovitused noorukitele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest suurvõistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

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

Lõiming: eesti keel, bioloogia, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihaskühmadele (harjutuste valik ja toime).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Rakendusharjutused. Ronimine

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe).

Lõiming: eesti keel

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused.

Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab hoojooksult palliviske

Lõiming: eesti keel

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga.

Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

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

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- võrkpall: sooritab ülalt pallingu;
- jalgpall: valdab õpitud mänguelemente

Lõiming: eesti keel

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.

Poolisahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis.

Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- oskab õpitud sõidu-, tõusu- ja laskumisviise

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil.

Tantsualase oskussõnavara täiustumine.

Labajalavalss. Jive`i põhisamm.

Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.

Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm.

Loovtantsu elementide kasutamine.

Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, geograafia

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.

Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- oskab määrata suunda kompassiga ja lugeda kaarti;
- oskab valida õiget liikumistempot ja - viisi ning teevarianti maastikul

Lõiming: eesti keel, geograafia

8. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine;

õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad

harjutused. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest suurvõistlustest/üritustest

ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest/olümpiavõitjatest Eestis ja maailmas.
Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- 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;
- õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;
- oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

Lõiming: eesti keel, bioloogia, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

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

Akrobaatika: kaks ratast kõrvale; kätelseis. Harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõör (P).

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre;

jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palliga ja lindiga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe);
- sooritab selililamangust istesse tõusu testi

Lõiming: eesti keel

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe.

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

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- sooritab täishoolt kaugushüppe
- sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega (test)
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (Cooperi test)

Lõiming: eesti keel

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.

Ründelöök hüpeta ja hüpega (P) ning kaitsemäng.

Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

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

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

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

Lõiming: eesti keel, inglise keel

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine.

Laskumine madalalendis

Libisamm-tõusuviis. Sakh-, 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. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

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

Lõiming: eesti keel

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil.

Tantsualase oskussõnavara täiustamine.

Teiste rahvaste tantsud, kultuuri mõju tantsude kujunemisele.

Fokstroti põhisamm.

Praktilised tööd :
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • arutleb erinevate tantsustiilide üle; • oskab fokstroti põhisammu
Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, ajalugu

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted: Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga Orienteerumisraja iseseisev läbimine
Praktilised tööd :
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul
Lõiming: eesti keel, geograafia

9. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted: 1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. 4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. 5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest suur-võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.
Praktilised tööd :
Õpitulemused: 9. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • mõistab 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

<p>puhul;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab anda elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt trennida: 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 kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel
<p>Lõiming: eesti keel, ajalugu, ühiskonnaõpetus</p>

Teema: VÕIMLEMINE

<p>Õppesisu ja põhimõisted: Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, pingil (T) ja kangil (P). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>
<p>Praktilised tööd:</p>
<p>Õpitulemused: 9. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark-ja/ või kägarhüpe).
<p>Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus</p>

Teema: KERGEJÕUSTIK

<p>Õppesisu ja põhimõisted: Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>
<p>Praktilised tööd :</p>
<p>Õpitulemused: 9. klassi õpilane :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Lõiming: eesti keel, matemaatika, füüsika

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

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

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

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

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

9. klassi õpilane:

- **võrkpall:** sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;
- **jalgpall:** mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.
- Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

Lõiming: eesti keel, ajalugu, geograafia

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

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

Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng reeglite järgi.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

suusatamine

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

uisutamine

- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 9 minutit;

Lõiming: eesti keel, ajalugu, geograafia

Teema: TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine.

Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku

liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.
Praktilised tööd:
Õpitulemused: 9.klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb erinevate tantsustiilide üle. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, ajalugu

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted: Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine
Praktilised tööd:
Õpitulemused: 9. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> 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 orienteerumistrada
Lõiming: eesti keel, geograafia, matemaatika

3. Rütmika (valikaine)

1.klass

3.1 Õppeaine kirjeldus

Rütmika on õppeaine, kus muusika taustal sooritatakse võimlemisharjutusi. Rütmilises muusikas liikumine aktiveerib kõiki psüühilisi protsesse. Rütmika peamine eesmärk on korrigeerida õpilase kuulmis-, nägemis-, kinesteetilist taju, arendada liigutuste jõudu ja täpsust, koordineerimist. Rütmika tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisharjutuste soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab neis osalema. Rütmika õppekorraldus, mis tagab õpilase liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

3.2 Õpetamise põhimõtted

Rütmikatundides kasutatakse kehatunnetus-, kontakti- ja kommunikatsiooniharjutusi, mängu ja tantse, mille abil saab arendada õpilase füüsilisi võimeid, kinnitada verbaalse kui ka mitteverbaalse suhtlemise oskusi. Eesmärgiks on arendada iga lapse individuaalsetest eeldustest lähtuvalt rühti, tasakaalu, koordineerimist, liikuvust, ruumi- ja rütmitaju.

Rütmika õpetamine on tihedalt lõimunud teiste ainete õpetamisega. Tunnid toetuvad pedagoogilisele muusikateraapiale ning kehalise kasvatus tundides õpitule, kus ühendatakse tuttavad harjutused muusika ja rütmiga.

3.3 Õppe- ja kasvatusesmärgid

Taotletakse, et õpilane:

*tunneb liikumisest rõõmu, on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama

*tunneb rõõmu muusikast, tunnetab, teadvustab ja arendab musitseerimise kaudu oma võimeid

*tunneb huvi muusika kui kunstiliigi vastu, mõtleb ja tegutseb loovalt; mõistab ja austab erinevaid rahvuskultuure

*harjutab aktiivselt tundides, oskab kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid järgima

3.4 Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

*lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust

*võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega

*kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid

3.5 Õppesisu

*põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel

*liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud

*tantsu- ja laulumängud

*tantsusammud ja tantsud

*kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid

*rütmilise analüüs (mänguline: kella tiksumine, loodusrütmid jne)

*inimese rütmilise igapäevaelus: kiikumine, ketramine, saagimine jne

*rütmilised harjutused

*rütmilise tekitamine oma kehaga: plaksud, jalarõhud, kombinatsioonid

*erinevad kehaasendid, tähelepanumängud.

Praktilised harjutused

*rütmilised keha: plaksud, patsud, jalarõhud, kiikumine, äiutamine, saagimine

Liikumised ja tegevused vahenditega:

*pallid, rätikud, linnid, rõngad

Loodusnähtuste matkimine:

*vihm, tuul, rahe, lumi, lained

Erinevate tööde imiteerimine:

*voki tallamine, niitmine, vaiba kloppimine

Loomade liikumise matkimine.

Lihtsammudest kombinatsioonid.

Tantsud: „Kaks sammu sissepoole“, „Kükita“, „Tibutants“ jne

Õpitulemused

Mängib kaaslastega liikumismänge, tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse. Kasutab eneseväljenduseks loovliikumist. Loob lihtsaid rütmilisi kaasmänge keha-, rütmi- jne pillidega.