

A. Haava nim Pala Kool

Põhikooli ainevaldkond „Liikumisõpetus“

Kehakultuuripädevus põhikoolis

Kehakultuuripädevus väljub 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 välitingimustes; 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohtuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine klassiti põhikoolis

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Kokku
Kehaline kasvatus	3	3	2	3	3	2	2	2	2	22

Õppe- ja kasvatusesmärgid põhikooli kehalises kasvatuses Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

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

Kehaline kasvatus –1. klass

Õpitulemused

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatusena tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) käitub kehalise kasvatusena tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatusena tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) oskab liikuda, kasutades ravisammu ja võimlejasammu;
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutusi

3) omad ülevaadet rivi ja korraharjutustest ja oskab neid kasutada

4) hüpleb hüppisat tiirutades ette

Õppesisu

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

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

1) jookseb erineva tempoga

2) sooritab õiget viskepalli hoiet

3) sooritab paigalt kaugushüpe

Õppesisu

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

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.

Visked. Viskepalli hoie.

Liikumismängud

Õpitulemused

1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. ja teatevõistlused palliga.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

1) mängib/tantsib õpitud laulumänge;

2) liigub vastavalt muusikale

Õppesisu

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

Kehaline kasvatus – 2. klass

Õpitulemused

1) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

2) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;

2) käitub kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

3) annab hinnangu oma ja kaaslaste sooritusele

Õppesisu

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab tasakaaluharjutusi
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette
- 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
- 5) sooritab ronimisharjutusi

Õppesisu

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

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

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

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

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) valib endale võimekohase jooksutempot
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt
- 5) omab ülevaadet hoojooksult kaugushüppest

Õppesisu

Jooks. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.

Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Liikumismängud

Õpitulemused

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib erinevaid pallimänge lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Uisutamine

Õpitulemused

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) kannab õigesti uiske

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

- 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

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

Ujumine

Õpitulemused

- 1) ujub rinnuli ja selili
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid basseinides

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Kehaline kasvatus – 3. klass

Õpitulemused

- 1) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.
- 2) omab ülevaadet Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest

Õppesisu

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

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
- 2) sooritab ettevalmistavaid harjutusi toenghüppeks ja omab ülevaadet selle elemendi sooritusest **Õppesisu**

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

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

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

Visked. Palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Õpitulemused

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib pallimänge lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Uisutamine

Õpitulemused

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) alustab ja lõpetab sõidu õigesti

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine

paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Tantsuline liikumine

Õpitulemused

- 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile üksi, paaris ja grupis

Õppesisu

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

Kehaline kasvatus –4. Klass

Õpitulemused

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes
- 3) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 4) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutuja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hü pitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hü pitsaga ;
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hü pitsa ja hoonõõriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild ; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) valdab jooksetehnikat
- 2) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

Õppesisu

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

Liikumis- ja sportmängud

Õpitulemused

Liikumismängud:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi erinevaid pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. **Õppesisu**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Korvpall. Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
- 3) liigub, pöörab ja pöörleb tajudes ruumi

Õppesisu

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

Kehaline kasvatus –5.klass

Õpitulemused

- 1) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 2) 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;
- 3) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) mõistab ohutusnõuded, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes 2) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- 3) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 4) tunneb õpitud spordialade/tantsustilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 5) valdab teadmisi õpitud spordialade võistlusmäärustest

Õppesisu

Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab üldarendavaid harjutusi keha arendamiseks
- 2) sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutusi
- 3) teab kuidas toimub ümberrivistumine viirus ja kolonnis

Õppesisu

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlükkumiselt. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) sooritab kaugushüppe paku tabamisega

- 2) sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

Õppesisu

Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Liikumis- ja sportmängud

Õpitulemused

Liikumismängud:

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

Sportmängud:

- 1) jalgpall
- 2) korvpall
- 3) võrkpall
- 4) saalihoki

Õppesisu

Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall, jalgpall, võrkpall.

Suusatamine / võimaluste olemasolul

Õpitulemused

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;
- 2) sooritab laugel laskumisel poolusammu

Õppesisu

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis.

Uisutamine

Õpitulemused

- 3) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 4) alustab ja lõpetab sõidu õigesti

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist üksi, paaris ja grupis
- 3) külastab tantsuüritusi

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Kujutuspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Kehaline kasvatus – 6. klass

Õpitulemused

- 1) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

- 2) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) mõistab ohutusnõuded ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 3) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) sooritab iluvõimlemise elemente hüppisaga;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 4) sooritab harjutused kangil;

Õppesisu

Hüppitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine, kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega.

Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

Õppesisu

Kiirjooks. Kestvusjooks. Palliviske. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Liikumis- ja sportmängud

Õpitulemused

Liikumismängud:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi erinevaid pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. Sportmängud:
 - 1) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
 - 2) mängib pioneeripalli ja omab ülevaadet minivõrkpallist
 - 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
 - 4) korvpall, jalgpall, saalihoki.

Õppesisu

Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall, jalgpall, võrkpall, saalihoki. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Suusatamine/ võimaluste olemasolul

Õpitulemused

- 1) kasutab erinevaid tõusuviise

- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

Õppesisu

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

Uisutamine

Õpitulemused

- 5) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 6) alustab ja lõpetab sõidu õigesti

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Orienteerumine

Õpitulemused

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10-15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
- 6) külastab tantsuüritusi

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorienteerimise järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Kehaline kasvatus – 7. klass

Õpitulemused

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 3) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisena;

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) kasutab üldarendavaid harjutusi keha arendamiseks ja tugevdamiseks
- 4) sooritab rivi- ja korraharjutusi

Õppesisu

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

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.

Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske
- 3) suudab vastavalt võimetele joosta järjest 9 minutit.

Õppesisu

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks.

Spordimängud

Õpitulemused

Sportmängud:

- 4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 5) mängib pioneeripalli ja omab ülevaadet minivõrkpallist
- 6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
- 7) korvpall, jalgpall, saalihoki.

Suusatamine/ võimaluste olemasolul

Õpitulemused

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) kasutab erinevaid laskumis- ja pidurdusviise maastikul

Õppesisu

Laskumine madalendas. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Uisutamine

Õpitulemused

- 4) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 5) alustab ja lõpetab sõidu õigesti

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Orienteerumine

Õpitulemused

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;

3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;

Õppesisu

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

Kehaline kasvatus – 8. klass

Õpitulemused

- 1) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 2) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 3) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 2) omab teadmisi olümpiamängudest, nimetab tuntumaid olümpiavõitjaid

Õppesisu

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) koostab endale iseseisvat üldarendavat harjutuskompleksi ning oskab neid kirjeldada
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 3) sooritab jõuharjutusi keha arendamiseks

Õppesisu

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

Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 2) sooritab üleastumishüpe ja omab ülevaadet Flopi hüpest
- 3) jookseb ringteatejooksu

Õppesisu

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

Spordimängud

Õpitulemused

- 1) sooritab tundides võrkpalli tehnikaelemente;
- 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 3) mängib võrkpalli reeglite järgi
- 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
- 5) korvpall, jalgpall, saalihoki

Õppesisu

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

ja hüppega ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Omandatud korvpallimängu oskuste edasiarendamine.

Suusatamine

Õpitulemused

- 1) läheb paaritõukeliselt sõiduviiisilt üle vahelduvtõukelisele ja vastupidi
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
- 3) õpitud suusatehnika täiustamine

Õppesisu

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine

Õpitulemused

- 4) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 5) alustab ja lõpetab sõidu õigesti

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Orienteerumine

Õpitulemused

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

Õppesisu

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

Kehaline kasvatus – 9. klass

Õpitulemused

- 1) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 2) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 3) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 2) õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 3) valdab õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnu
- 4) täidab ausa mängu printsiibi

Õppesisu

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, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.

Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) kangil;
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).
- 5) arendab oma kehavõimeid kasutades erinevaid harjutusi erinevatele lihasgruppidele **Õppesisu**

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. kangil tireltõus jõuga; käärhõõr.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 2) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õppesisu

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kestvusjooks.

Spordimängud

Õpitulemused

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente ja täiendab neid
- 2) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

Omandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine.