

Ainevaldkond „Kehalises kasvatuses“

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 olukordades;
- 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.

Ainevaldkonna õppeained

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini.

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Ainevaldkonna kirjeldus

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

Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise. Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

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

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

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

Lõiming

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas

hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

8.6. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunde eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õpetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

8.7. Kehaline kasvatus

Üldalused

8.7.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

8.7.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

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

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

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, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, 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.

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnatega.

Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita,

koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusse õppeeesmärki, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatusse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist

Õppeaine ainekava klassiti

1.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Jooks õige pea-, keha-, käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont.

Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 30 m.

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamise). Ülehüpped takistustest.

Visked, viskeharjutused

Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinat. Üle nööri, võrgu, takistuste.

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja liikumised

Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili.

Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus.

Kerepööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine, hargitamine.

Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Vahendid: lipukesed, liivakotikesed, kurikad, võimlemiskepid, rõngad, keskmised pallid, võimlemispingid.

Rivi- ja korraharjutused

Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine. Rivistumine kolonni 2-,3-,4 kaupa suunaja või orientiiri järgi.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Kõnd kindla rütmiga järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Päkk- kõnd

kandadel. Kägarkõnd. Juurdevõtusamm. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega.

Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal paigal ja liikumisel.

Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamiseiga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud, hüppeharjutused, tasakaaluharjutused, akrobaatika.

SPORTMÄNGUD

Palli tunnetamine: hoie, veeretamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt); püüdmine paarides (paariliste vahekaugus 2m) kahe käega. Palli veeretamine erinevatest lähteasenditest (kägar, rististe jne.). Palli veeretamine märgi tabamisega. Keskmise palli põrgatamine maha ja kinni püüdmine kahe käega. Pallivise vastu seina ja püüdmine pärast maast põrkumist. Märkivisked kahe ja ühe (parema ja vasaku) käega horisontaalsesse (kaugus 4m) ja vertikaalsesse (kõrgus 1,5-2m) märki. Pallide (ja teiste väikevahendite) viskamine üle takistuste (nöör, võrk jms).

RAHVASTEPALL

Mängu tutvustamine ja õppimine. Mäng lihtsustatud reeglitega. Mängu erinevad variandid.

JALGPALL

Võiks puudutada mängu olemust mõne sõnaga. Pallitunnetus. Jalgpalli kaasamine teatevõistlustesse. (näit. palli vedamine edaspidi, tagurpidi, tallaga palli tõmbamine jne.) Löögid omavahel jala siseküljega. Mitmesuguste mängude kasutamine. (näit. "jalgpalli kulli" erinevad variandid; "Slaalom"; "Hunt ja kanad"; "Pall üle joone"; "Kurg" jne.) Pealelök jala pealsega. (näit. tühja väravasse korda mööda). Mängud lihtsustatud reeglitega.

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviiis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalalendis.

ORIENTEERUMINE

Liikumine maastikul. Maastiku erinevuste märkamine. Orienteerumine looduses plaani järgi.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning

kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Hindamine

1.klassis I poolaastal kasutatakse sõnalist hinnangut (TUBLI, HEA, PEAD VEEL HARJUTAMA, PÜÜA ROHKEM, OLE HOOLSAM), kuna sõnaline hinnang mõjub

positiivselt lapsele, vanematele ja ka õpetajatele. See on tähtis lapse arengu seisukohalt, tema mõtlemise ja hoiaku kujunemisel. Sõnaline hinnang toetab lapse eneseusku, väljendab lugupidamist lapse püüdluste vastu ja innustab teda edaspidiseks. Hinnanguid antakse nii suulises kui kirjalikus vormis. Laps ei ole valmis numbrilisi hindeid saama, sest tal puudub vastav kogemus. Kogu õppeaja vältel jälgitakse lapse arengut ning saavutusi.

Sõnalise hinnangu korral antakse õpitegevusele ja õpitulemustele õppeprotsessi käigus suulisi ja kirjalikke sõnalisi hinnanguid ning õppeveerandi ja poolaasta lõpul kirjalikke kokkuvõtvaid sõnalisi hinnanguid.

2.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega. Jooks "kraavide" ja madalate takistuste ületamisega. Võidujooks 30 m . Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis).

Hüpped

Hüppearjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamise). Ülehüpped takistustest.

Visked

Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 4 m). topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mängu vormis.

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja liikumised

Jalg (ees, taga, kõrval) varbal kükk, põlvitus, põlvitusiste, harkiste (toengharkiste), rististe, toenglamang. Käed rinnal, õlgadel. Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele. Kallutamise, käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine.

Rivi- ja korraharjutused Tervitamine ravis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Harvenemine ja koondumine.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidikõnd. Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi.

Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpidest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitse tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikva hoonööri.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripe köiel. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil. Akrobaatika- veered, trel ette. Hüppearjutused. Tasakaaluharjutused.

TANTSULINE LIIKUMINE

Eesti traditsioonilised laulu- ja ringmängud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale

SPORTMÄNGUD

Palli viskamine ühe (parema ja vasaku) ja püüdmine kahe käega paarides (vahemaa 3m). Palli viskamine ja püüdmine lisäülesannetega. Väikese palli viskamine ja püüdmine ühe (parema ja vasaku) käega. Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, Ø 1m). Keskmiste pallide ja topispallide edasiandmine ringselt ja kolonnis erinevatest lähteasenditest.

RAHVASTEPALL

Mängu õppimine. Rahvastepalli reeglite tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglitega. Mängu erinevad variandid.

JALGPALL

Mõne sõnaga ajaloost ja reeglitest. Löögid. Erinevad löögid paarides. (näit. söödud jala siseküljega; söödud peatumisega jne.). Karistuslöögi olemus ja löömine tühja väravasse. Mängud: saalijalgpalli reeglid ja mäng 5:5 vastu. Mängudes kasutada erinevaid palle. (näit. tennispalli, kummipalli jne.)

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviiis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalalendis. Osavussõidud.

ORIENTEERUMINE

Liikumine maastikul. Maastiku erinevuste märkamine. Orienteerumine looduses plaani järgi. Kompass. Põhja-lõuna suund. Kaardi ja kompassi kasutamine koos.

UJUMINE – ALGÕPETUS 24 tunni ulatuses

Ohutusnõuded ja kord ujulas ja ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemisharjutused. Liikumine vees, Plaadiga ujumine. Käte-jalgade töö. Rinnuli- ja seliliujumine.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine

on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

SPORTMÄNGUD

Korvpall

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

Jalgpall

Palli veeretamine ja vedamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Mäng erinevate variantidega.

Rahvastepall

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

Pesapall

Pesapalli erinevad variandid.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel .

Teatevõistlused

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

SUUSATAMINE

Suuskade kandmine ja transportimine, hooldus. Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumine ja tõus pärast kukkumist suuskadel. Libisev suusasamm keppidega ja ilma. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Trepp-käär- ja aste sammtõus. Laskumise põhi- ja madalasendis. Suusatada järjest 2-3 km. Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul. Laskumised mäest ja teatevõistlused.

ORIENTEERUMINE

Liikumine maastikul. Maastiku erinevuste märkamine. Orienteerumine looduses plaani järgi. Kompass. Põhja-lõuna suund. Kaardi ja kompassi kasutamine koos. Joonorientiir. Tugirada.

UJUMINE

Ohutusnõuded ja kord ujulas ja ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemisharjutused. Liikumine vees, Plaadiga ujumine. Käte-jalgade töö. Rinnuli- ja seliliujumine. Mängud vees.

3.klassi lõpetaja teab

õpitud spordialade oskussõnu

ohutus ja hügieeninõudeid

ausa mängu põhimõtteid

3.klassi lõpetaja oskab

riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale

tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid

täita ohutusnõudeid suusatamises, kelgutamisel ja võimlemises

rivi- ja korraharjutusi

sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu- ja tantsumänge

sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi

mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge

oskab hüpata hüpitsaga

3. klassi lõpetaja suudab

joosta rahulikus tempos 1-2km

suusatada erineval maastikul 1-2 km

hüpata hüpitsaga kiirusele 1min.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

4.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Jooks erinevatest lähteasenditest (ka paarides) reageerimiskiiruse arendamiseks. Lähtekäsklused. Püstilähe. Ristsammjooks. Kiirendusjooksud 50-60 m. Pendelteatejooks. Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega, lumes).

Hüpped

Kõrgushüpe üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt. (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale).

Visked

Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, kõrgus 5m, läbimõõt 1m). Teatevõistlusi ja mängu erinevate viskevahenditega. . Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused Loendamine. Ümberpöörd (ühe jala kannal teise jala päkal). Poolpöörded paigal. Ümberrivistumised ühest viirust kahte ja tagasi. Ümberrivistumised mitmest kolonnist kolonni ühekapa

Põhiasendid ja liikumised

Põhiasendid: väljaseade, poolkük. Jalg ees- all, kõrval- all. Käed vasakul (paremal), ees- all, kõrval- all, kõrval- ülal, kuklal.

Liikumised: vetrumine põlvedest. Käte ja jalgade hood, lõdvestamised. Lülisirutus põlvitusistest.

Käte kõverdamine ja sirutamine toenglamangus (tüdrukutel käed võimlemispingil).

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Vetruvsamm. Väljaastekõnd. Säätõstekõnd. Jalatõstehüplemine. Ristihüplemine. Sulghüplemine. Sulghüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Liikudes edasi hüplemine jalalt jalale hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine ühel jalal.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Riistastiku kandmine. Ronimine varbseinal rippseisus juurdevõtusammudega kõrvale.

Ronimine köiel vabal viisil. Riplemine kangil (rööbaspuudel, horisontaalredelil).

Kinnerripe ühe jalaga. Hüpe toengusse mitmesugustele vahenditele. Sirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused.

Akrobaatika

Tirel taha. Tiritamm. Mustlasmaadlus. Püramiidid.

SPORTMÄNGUD

Palli põrgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisatülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga. Palli veeretamine/vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling).

Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.

SUUSATAMINE

Paigalpöörded - tõstepööre tagant, eest üle suusa. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Laskumine laugel nõlval asendi muutmiseks. Ebatasasuste ületamine (kühm, lohk, kraav, vastasnõlv) poolkäärtõus

ORIENTEERUMINE

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

5.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantsil. Finish. Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test.60m

Jooksumänge: Päev ja öö; kartulijooks; jooks lippude järele; lähtepall; numbrite väljakutse

Hüpped

Kaugshüpe. Sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.

Visked

Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded.

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja liikumised

Põhiasendid: väljaseade, poolkukk. Jalg ees- all, kõrval- all. Käed vasakul (paremal), ees- all, kõrval- all, kõrval- ülal, kuklal.

Liikumised: vetrumine põlvedest. Käte ja jalgade hood, lõdvestamised. Lülisirutus põlvitusistest.

Käte kõverdamine ja sirutamine toenglamangus (tüdrukutel käed võimlemispingil). Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Rivi- ja korraharjutused Loendamine. Pöörded ümber. Ümberrivistumised ühest viirust kahte ja tagasi. Ümberrivistumised mitmest kolonnist kolonni ühekapa.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Sääretõstekõnd. Jalatõstehüplemine. Ristihüplemine. Sulghüplemine. Sulghüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Liikudes edasi hüplemine jalalt jalale hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine ühel jalal.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.

SPORTMÄNGUD

Palli pörgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisaülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga. Palli veeretamine/vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling).

Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.

KORVPALL

Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parem ja vasak käega. Rinnasööt paigalt kahe käega, palli söötmine ühe käega (ülaltsööt) ja pörkesööt paigalt. Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Näit. "Liikuv märklaud", vabaviskevõistlus.

VÕRKPALL

Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.

Mängija asendid ning peatumine.

Liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu ja ristsammudega. Liikumine sööduasendis pallita ja palliga. Osavuse ja liikumise arendamine koos pallikäsitlesega.

JALGPALL

- Löögid: erinevate löökide kordamine ja harjutamine.
- Väravavahi tegevus: poolkõrge palli püüdmine.
- Audi sisseviskamine. Tähelepanu jalgade asetusele ja tööle.
- Palli suunamine õhust jala siseküljega või jalapealsega.
- Petteliigutuste ja palli hõivamise tutvustus.
- Taktika, kaitse ja ründemängu tutvustus. Võistkondlik mäng.
- Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad saali jalgpalli variandid ja mängud staadionil.

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded. Võistlusmäärused. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine. Uisusamm-sõiduviisid. Uisusamppööre.. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega. Osavussõidud.

ORIENTEERUMINE

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Kompass, põhja-lõuna suund. Kaardi ja kompassi kasutamine koos maastikul. Orienteerumismängud

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loomuline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

6.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks , jooksuharjutused

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

Hüpped

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

Visked

Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt.

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja liikumised

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Õpetaja koostatud harjutuste kombinatsioonide esitamine.

Rivi-ja korraharjutused

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

Kõnd, jooks, hüplemine

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

Rakendusvõimlemine

Ronimine, ripped.

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

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt ja ja hobuselt hoojooksult ülesirutus mahahüpega. Harkhüpe hoojooksult üle risti kitse.

Kang

Tirelring ette ja tireltõus.

Poom.

Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Toengrõhtpõlvitus. Pöörded kükis ja püsti. Toengrõhtpõlvitus. Sirutusmahahüpe.

Akrobaatika

Kaarsild maast ja sild laskumisega la. abistamisega. Hüppetirel ette. Tirel taha. Tirel taha poolspagaati. Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale.

SPORTMÄNGUD

Korvpall

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

Jalgpall

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

Pesapall

Erinevad variandid.

Saalihoki

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

Liikumismängud

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

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded suusatamises. Võistlusmäärused. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine. Paaristõukeline sammuta ja ühesammuline sõiduviis. Pooluisusamm ja uisusamm keppidega ja ilma. Uisusamppööre. Ebatasuste ületamine. Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdused laskumisel ennetatava kukkumisega. Sõit maastikul 3-4 km. Sõit ajale.

ORIENTEERUMINE

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Kompass, põhja-lõuna suund. Kaardi ja kompassi kasutamine koos maastikul. Orienteerumismängud. Liikumine maastikul kompassi ja kaardiga. Lihtsa orienteerumisraja läbimine.

6. klassi lõpetaja teab

1. õpitud spordialade oskussõnu
2. ohutus ja hügieeninõudeid
3. karastamisvõtteid
4. ausa mängu põhimõtteid
5. kergejõustikualade ja pallimängude reegleid

6. klassi lõpetaja oskab

1. riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
2. tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
3. täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
4. õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
5. sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu- ja tantsumänge
6. sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
7. täita mängureegleid õpitud sport- ja liikumismängudes
8. valida liikumiskiirust
9. sooritada lihtsamaid akrobaatilisi harjutusi, ronida
10. osaleda võistlustel

6. klassi lõpetaja suudab

1. joosta rahulikus tempos 3km
2. suusatada erineval maastikul 2-3 km
3. hüpata hübitsaga sulghüppeid kiirusele 1. min. jooksul
4. läbida Cooperi testi
5. sooritada lihtsamaid jõuharjutusi

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

7.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutusi

Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused. Võistluseelne soojendus. Madallähe. Reageerimisharjutused. Ringteatejooksu pulgavahetuse tutvustamine. Jooks kurvis.

Hüpped

Kaugshüpe. Tõuke- ja hoojala kooskõlastatud liigutused äratõukel. 12-14 sammulisel hoojooksul on esmaseks ülesandeks hüppepaku tabamine

Kõrgshüpe üleastumisega täishoolt. Flopphüppe tutvustamine

Visked

Ohutusnõuded heidetes rühmas harjutamisel. Hooga pallivise. Kuulitõuge paigalt

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused

Ümberpööre samliikumiselt

Põhiasendid ja liikumised

Pöörpainutus, külgoenglamang, õlavarsseong. Poolkumerkukk. 360° pööre päkkadel. Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Kehaosade järgnev lõdvestus. 8- taktiline harjutuskombinatsioon.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Sulghüpe 180° pöördega. Põiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega. Harkhüpe, kägarhüpe. Juurdevõtusamm ja sammhüpe. Hoojooksult sulghüpe, sirutushüpe. Põiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega. Harjutused hüpitsaga

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped. Ronimine köiel 3 m. Kaaslase kandmine üksi ja paaris

Rööbaspuud

Tüdrukud: Ühe jala tõukega tireltõus. Jalgade ülehood toengus. Toengust taha hool mahahüpe hooglemine toengus; harkiste. Hooglemiselt mahahüpe ettehooll

Poisid: Hooglemine toengus. Harkiste. Hooglemiselt mahahüpe ette- ja taha hool

kang

Kinnerripe. Kinnertõus. Kahe jala tõukega tireltõus. Jalgade ülehood toengus. Toengust taha hool mahahüpe

Tasakaaluharjutused.

Akrobaatika

Tirelid, veered. Ratas kõrvale. Kätelseisust tirel ette (abistamisega). Mustlasmaadlus. "Tank"

SPORTMÄNGUD

Korvpall

Põrgatamine suuna, kiiruse ja rütmi muutmisega. Pöörded ja petteliigutused. Lähivise korvile ühe käega pärast põrgatamist ja söödu saamist. Kaitse- ja ründetegevus 1:1. Söötmine ja püüdmine vastuliikumisel. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall

Erialaste kehaliste võimete arendamine vahenditega (pall, rõngas, hüpits, topispall). Ülalt- ja altsöödu kombineeritud harjutused. Alt pallingud (alt eest ja alt küljelt palling) vastu seina, üle võrgu või paarilisele. "Pioneeripall".

Jalgpall

Löök jalapealse ja siseküljega. Palli vedamine takistuste vahel. Audi sissevise. Väravavahi tegevus

SUUSATAMINE

Paaristõukeline kahesammuline sõiduviiis. Libisamm tõusuviiis. Ühesammuline paaristõukeline sõiduviiis (klassikaline ja uisk). Sahkpidurdus ja –pööre. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega.

Ohutusnõuded ja kord suusavõistlustel, teatesuusatamisel ja suusamatkadel.

ORIENTEERUMINE

Kauguste mõõtmine. Kauguse hindamine silmaga. Kaart ja kompass. Tingmärgid. Lihtsa raja läbimine

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisoskus.

8.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutusi

Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused. Võistluseelne soojendus. Madallähe. Reageerimisharjutused. Lähteasendid: iste, kõhulilamang, toengpõlvitus. Ringteatejooksu pulgavahetuse tutvustamine. 60 m

Hüpped

Kaugshüpe. Tõuke- ja hoojala kooskõlastatud liigutused äratõukel. 12-14 sammulisel hoojooksul on esmaseks ülesandeks hüppepaku tabamine

Kõrgshüpe üleastumisega täishoolt. Flopphüppe tutvustamine.

Visked

Ohutusnõuded heidetes rühmas harjutamisel. Hooga pallivise. Visetel hoojooksult mõõdetakse hoojooks pöia pikkustes kahes osas.

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja liikumised

Lainetus. Pinge- ja lõdvestusharjutuste seoseid. Pöördkallutus. Jalgade ringid. Kerering. 8-taktiline harjutuskombinatsioon.

Rivi- ja korraharjutused

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika-ratas, kaarsild. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Harjutused vahendiga.

SPORTMÄNGUD

Korvpall

Individuaalse pallikäsitsustehnika elementide täiustamine. Individuaalse kaitsetegevuse täiustamine. Kahe mängija koostöö ("sööda ja lõika"). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Harjutuste kombinatsioonid. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega

Võrkpall

Erialased kehalised harjutused koos mõttetevõimlemisega. Erinev tegevus (valik vastavalt signaalile. Kombineeritud ülalt- ja altsöödu harjutused üle võrgu. Söödumäng 1:1, 2:2, 3:3. Ülalt- eest palling. Algteadmised ründe- ja kaitsemängu taktikast. "Pioneeripall", võrkpall lihtsustatud reeglitega.

Jalgpall

Löök jalapealse ja siseküljega. Palli vedamine takistuste vahel. Söödud mängijate vahel. Audi sissevise. Väravavahi tegevus. Mäng. Jalgpalli reeglid.

SUUSATAMINE

Paaristõukeline sõiduviiis. Libisamm tõusuviiis. Ühesammuline paaristõukeline sõiduviiis (klassikaline ja uisk). Sahkpidurdus ja –pööre. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel.

ORIENTEERUMINE

Kauguste mõõtmine. Kauguse hindamine silmaga. Kaart ja kompass. Tingmärgid. Lihtsa raja läbimine. Orienteerumismängud.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese- ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisoskus.

9.klass

Õppesisu- ja tegevus

Õpitulemused

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Võistlusmäärused, ohutustehnika ja võistluseelne soojendus.

Madallähtest jooks sirgel ja kurvis.. Kordusjooksud ja täpsusjooksud 100 m löikudel. Ringteatejooks. Kestvusjooks 4- 5 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. 60m ja 100m. Maastikujooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Tutvumine erinevate hüppestiilidega. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe - flopptehnika. Kolmikhüppe tutvustamine.

Heited, tõuked

Paigalt ja hooga kuulitõuge. Kuulijännid.

Pallivise

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt.

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja liikumised

Harjutuskombinatsioonide koostamine. Käte – ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade tundmine ja kasutamine.

Rivi-ja korraharjutused

Ümberpöörd sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Kõnd, jooks, hüplemine

Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja erinevad vahendid. Sulghüpe 360*. Väljendusjooks. Pöialöökhüpe.

Riistvõimlemine

Riistastiku paigaldamine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid.

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. P ronimine köiel jalgade abita. Riplemine. Käte kõverdamine T rippamangus ja rippes, P rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt risti või hobuselt. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Nurkhüpe külghoojooksult.

Kang

Kahejala tõukega tireltõus. Käärhõõr ette madalal kangil, mahahüpped ette või taha. Kõrgel kangil tireltõus rippes abistamisega.

Poom

Pealehüpe poomile toengväljaasteseadesse, erinevad liikumised ja pöörded. Pööre 180* jalahooga taha. Poolspagaadist tagaoleva jala sammuga ette tõus seisu ühele jalale, teine taga varbal. Reisistest ülehooga mahahüpe.

Akrobaatika

Tirel ette, hüppesga ümberpöörd ja ratas kõrvale. Tirelid taha erinevatest lähteasendeist erinevatesse lõppasenditesse. Kätelseis. Kaarsild ja sillast pööre toengkägarasse. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslaste. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel.

P – kätelseisust tirel ette. Akrobaatika harjutuse koostamine ja sooritamine.

SPORTMÄNGUD

Korvpall

Õpitud söödu ja põrgatamise harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnalt ja ühekäesööt liikumiselt. Peatus ja start põrgatamiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt. Palliga ja pallita mängija katmine. Lihtsamad koostöövormid. Kaitsemäng. P – hüppevise. T – ühekäega ülaltvise tugiasendist. Mäng lihtsustatud ja määrustepäraste reeglitega ja erinevate vahenditega.

Jalgpall

Palli vedamise, söötude, löök väravale ja palli peatamise tehnika täiustamine. Mäng. Erinevaid mänguvariante.

Võrkpall

Erialased kehalised harjutused koos mõtetegevuse arendamisega. Erinev tegevus (valik) vastavalt signaalile. Kombineeritud ülalt- ja altsöödu harjutused üle võrgu. Söödumäng 1:1, 2:2, 3:3. Ülalt- eest palling. Algteadmised ründe- ja kaitsemängu taktikast. "Pioneeripall", võrkpall lihtsustatud reeglitega. Võistlusreeglid.

Pesapall

Lihtsustatud reeglitega mäng.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök väravale. Söödumäng, Mängureeglid. Mäng.

SUUSATAMINE

Paaristõukeline sõiduviis. Libisamm tõusuviis. Ühesammuline paaristõukeline sõiduviis (klassikaline ja uisk). Sahkpidurdus ja –pööre. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel.

ORIENTEERUMINE

Kauguste mõõtmine. Kauguse hindamine silmaga. Kaart ja kompass. Tingmärgid. Orienteerumisraja nõuetekohane läbimine. Orienteerumismängud.

9. klassi lõpetaja teab

1. õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke
2. kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid
3. ohutus ja hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel
4. ausa mängu põhimõtteid
5. olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest

9. klassi lõpetaja oskab

1. abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel
2. arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele
3. sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida
4. tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda, lõdvestada
5. iseseisvalt võimelda ja koostada harjutuste kombinatsioone
6. valida liikumiskiirust
7. tunneb õpitud alade võistlusmäärustikku
8. mängida üht sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi
9. suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades

9. klassi lõpetaja suudab

1. joosta ühtlases tempos 3-5 km
2. suusatada erineval maastikul ühtlases tempos 4-5 km
3. hüpata hübitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
4. läbida Cooperi testi
5. P - sooritada tireltõusu ja ronida köiel

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese- ja ajalooga; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.