

AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

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 liikumiskogemused soodustavad huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustavad õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatuses õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Pädevused

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 õpilasel 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

Kehalise kasvatuses lõimimisel 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 käsitlus, 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 kasvatus 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 muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

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 kasvatus 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 kõlbliseks isiksuseks.

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.

I kooliaste

Kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;

3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi

Pädevused I kooliastme lõpus

- oskab ilu märgata ja hinnata,; hindab loovust ning tunneb rõõmu liikumisest, loovast eneseväljendamisest ja tegevusest;
- hoiab puhtust ja korda, hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;
- oskab ohtlikke olukordi vältida ja ohuolukorras abi kutsuda, oskab ohutult liigelda;
- teab, kelle poolde erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema

Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid I kooliastmes

- ergutada lapsi realiseerima oma liikumistarvet, suurendama liikumisaktiivsust, olema palju väljas värskes õhus;
- õpetada lapsi käituma ja tegutsema tunnis erinevates paikades ja erinevates situatsioonides (õige rüht, tööseisund, liigutused, ohutus- ja hügieeninõuetest kinnipidamine);

- arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, painduvust, üldist vastupidavust ja osavust (tasakaalu- ja rütmitunge, kehataju, ruumis orienteerumise oskus, kohanemisvõime, liigutus-koordinatsioon);
- arendada laste loovust, tahtemadusi, toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning heade käitumistavade kujunemist.

Hindamine

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

AINEKAVAD

1.klass **Maht: 105 tundi**

1. Eesmärgid

- ergutada lapsi realiseerima oma liikumistarvet, suurendama liikumisaktiivsust, olema palju väljas värskes õhus.
- käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis
- hügieenireeglid kehalise harjutuste sooritamisel
- ohutusnõud
- arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, painduvust ja osavust
- arendada laste loovust, tahtemadusi, toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning heade käitumistavade kujunemist

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Kultuuriline identiteet

Tervis ja ohutus

Väärtused ja kõlblus

Matemaatika

Loodusõpetus

Inimeseõpetus

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooksuharjutused

Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks

vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 30 m

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe ja kahe jala tõukelt. Üleshüpped takistustest.

Visked

Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega vastu seina, üle nõõri, võrgu, takistuste

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused

Rivistamine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa, Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang, joondumine, tervitamine virus, liikumise alustamine ja lõpetamine. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine.

Põhiasendid, liigutused

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

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

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

Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Kõnd ja kõnniharjutused

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega

Päkk-, kand-, kägarkõnd. Juurdevõtusamm kõrvale. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega.

Hüppeharjutused. Toenghüpped

Sulg-, harkis-, kükis-, põlvetoostehüplemine. Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Üleshüpped kahe jala tõukelt. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega. Sügavushüpped (kuni 40 cm) vetruva maandumisega

Rakendusvõimlemine

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

TANTSULINE LIIKUMINE

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumise rõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.

SPORTMÄNGUD

Palli tunnetamine: hoie, veeretamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt);

püüdmine paarides kahe käega erinevate pallide veeretamine erinevatest lähteasenditest. Palli veeretamine märgi tabamisega palli põrgatamine maha ja kinnipüüdmine kahe käega pallivise vastu seina ja püüdmine maasta põrkega

Märkivisked kahe ja ühe (parema ja vasaku) käega horisontaalsesse (kaugus 4 m) ja

vertikaalsesse (kõrhus 1,5-2 m) märki. Pallide viskamine üle takistuste.

Rahvastepalli mänguntuvustus ja õppimine

Jalgpall

Mängu olemus. Pallitunnetus. Jalgpalli kaasamine teatevõistlustesse. (nt. palli vedamineedes- ja tagurpidi, tallaga palli tõmbamine jne). Löögid omavahel jala siseküljega. Mitmesuguste mängude kasutamine (nt. "jalgpalli kull", "slalom" jne). Mäng lihtsate reeglitega

SUUSATAMINE

Käitumis- ja ohutusnõuded suusrajal. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Astepööre paigal. Libisamm keppidega. Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis. Suusatamine 1,5 km

UISUTAMINE

Tasakaaluharjutused uiskudel. Tõuge ja liuglemine paremal ja vasakul jalal. Liuglemine mõlemal uisul

2.klass

Maht 105 tundi

1. Eesmärgid

- on terve ja hea rüht
- motivatsiooni, huvi ja teadmiste kujundamine iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- hügieeniharjumuste kujundamine
- suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse kujundamine
- kehaliste võimete (eeskätt painduvuse, osavuse, kiiruse) arendamine

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Kultuuriline indentiteet

Tervis ja ohutus

Väärtused ja kõlblus

Matemaatika

Kodulugu

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega, reageerimine erinevatele signaalidele.

Jooks "kraavide" ja madalate takistuste ületamisega. Põlvetõste-, sääretõstejooks.

Kiirendusjooks. Püstilähe. Võidujooks kuni 40 m. Kestvusjooks kuni 1 km

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamisega). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige

maandumisega. Kaugushüpe – 5-6 sammuliselt hoojooksult maandumisega kahele jalale reguleerimata tõukekohaga. Kõrgushüpe – otsehoolt

Visked

Märkivisked horisontaalses ja vertikaalsesse märki (kaugus 4 m). Topispallide veeretamine, viskamine, püüdmine mänguvormis

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused

Tervitamine rivis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kahte viirgu. Pöörded paigal astumisega. Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele)

Põhiasendid, liigutused

Jalg (ees, taga, kõrval). Poolkük, kägar, toengkägar, rististe, põlvitusiste, toengpõlvitus, toenglamang. Käed rinnal, seljal, õlgadel, kuklal. Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, kääritamine, hood, lõdvestused. Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele

Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine

Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidikõnd. Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd erinevate käteasendite ja –liigutustega. Kõnd üle takistuste ja takistuste vahe. Kõnniharjutused signaali järgi

Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega. Sulghüplemine pööretega 90, 180 ja 360 mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpistest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikva hoonõõri. Põlvetõstehüplemine liikumisega edasi. Sügavushüpped (kuni 60 cm). Hüpped üle “kraavi” kahe jala ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Ripplamang. Rippkük. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripe köiel, kiikumine. Ronimise varbseinal, redelil, kaldpingil.

Takistustest üleronimine ja alt läbiroomamine. Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis.

Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused.

Akrobaatika

Veere kõrvale sirutatult. Tired ette. Turiseis. Toengkägarasts veere taha turjale ja tagasi toengkägarasse (käte haardega põlvedest). Kaarsild abistamisega

TANTSULINE LIIKUMINE

Liikumine ja koordinaatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu

vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaristantsud.

SPORTMÄNGUD

Erinevate pallide viskamine (parema ja vasaku käega) ja püüdmine paarides. Palli viskamine ja püüdmine lisaülesannetega. Väikese palli viskamine ja püüdmine ühe (par ja vas) käega. Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, 1m). Erinevate pallide edasiandmine ringis, kolonnis, mitmesugustest lähteasenditest. Rahvastepall.

SUUSATAMINE

Ilmastikutingimuste arvestamine. Libisamm keppidega; kepitõuke sooritamine. Trepptõus madalale nõlvale. Laskumine põhiasendis. Käärtõus. Tasakaalu- ja osavusharjutused ning mängud suusakdel. 1,5 km suusaraja läbimine

UISUTAMINE

Tasakaaluharjutused uiskudel. Uisutamine sirgel ja kurvis ederpidi. Pidurdused. Mängud jääl

3.klass Maht 105 tundi

1. Eesmärgid

- hea ja terve rühi kujundamine
- motivatsiooni, huvi ja teadmiste kujundamine iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste mitmekülgne arendamine
- suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse kujundamine
- tahteomaduste arendamine

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Kultuuriline identiteet

Tervis ja ohutus

Väärtused ja kõlblus

Matemaatika

Loodusõpetus

Inimeseõpetus

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. Tsoonijooksud 3x10 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4 min (mänguvormis). Põlvetoostejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.

Hüpped

Kõrgushüpe üleastumishüpe. Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Kaugushüpe 5 –7 sammuliselt hoojooksult täishoolt (reglementeerimata äratõukekohaga. Ridahüpped (hüpped jalalt jalale)

Visked

Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5 m). Viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga. Erinevate pallide viskamine, püüdmine paarudes, ringis, kolonnis erinevatest lähteasenditest. Viskemängud. "Pallikool".

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused

Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial). Ümberpööre paigal. Poolpöörded paigal. Käskluse "paigal" täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni 2 (3, 4) kaupa liikumisel pöõretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele.

Põhiasendid ja liikumised

Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõhtpõlvitus väljaaste (samm), toengnurkiste, uppiste, poolspagaat, upplamang. nurkiste, toengnurkiste.

Käte asendid- pihutsi. Jalgade asendid- tallutsi. Käte kõverdamine- sirutamine toengpõlvituses/toenglamangus. Toengpõlvituses selja kumerdamine ja nõgustamine (kassiküür). Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Vahetussamm, väljaastekõnd. Kõnd käte erinevate liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Harki- risti hüplemine. Sügavushüpped (kuni 80 cm) vetruva maandumisega poolkukk käed ees (kõrval-ülal). Hüplemine paigal jalalt jalale hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Ripplamang. Ripplamine kangil, rõõbaspuudel. Ripplamangus kangil/varbseinal liikumine kõrvale. Kõielriipe. Ronimine kõiel vabalt valitud viisil 1,5- 2 m Toenglamangus "käru".

Tasakaaluharjutused võimlemispingil lisaülesannetega.

Akrobaatika- trel ette- poolspagaat, turiseis, kaarsild, veered, tiritamm kõverdunud jalgadega (abistamisega). Lihtne akrobaatiline kava.

TANTSULINE LIIKUMINE

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.

SPORTMÄNGUD

Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4- 6m).

Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides. Palli veeretamine/ vedamine par ja vas jalaga. Palli põrgatamine paigal par ja vas käega. Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, 1m).

Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel. Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.

SUUSATAMINE

Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviiis. Libisamm ühel suusal (vabalibisemine). Käär- ja astesammtõus. Laskumine madalasendis. Astesammpööre laskumisel. Tasakaalu- ja osavusharjutused ning mängud suuskadel

UISUTAMINE

Uisutamine sirgel ja kurvis ederpidi. Pidurdused. Mängud jääl

II kooliaste

Õpitulemused II kooliastme lõpus

6. klassi õpilane:

- 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.

Pädevused II kooliastme lõpus

- Väärtustab tervislikke eluviise, on teadlik tervist kahjustavatest teguritest ja sõltuvusainete ohtlikkusest;

- On leidnud endale sobiva harrastuse ning omab üldist ettekujutust töömaailmast.

Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid II kooliastmes

- ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul;
- õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna eeskätt tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi;
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas;
- arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu;
- aidata kaasa õige rühi kujunemisel, tugevdades korrektset kehahoidu tagavaid lihaseid;
- toetada positiivsete iseloomuomaduste ja käitumismallide kujunemist

Hindamine

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.

AINEKAVAD

4.klass Maht 105 tundi

1. Eesmärgid

- Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul
- Õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna eeskätt tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi.
- Kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- Arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust
- Tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu
- Hügieenireeglid, ohutusnõuded
- Positiivsete iseloomuomaduste ja käitumismallide kujunemist

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus
Matemaatika
Loodusõpetus
Inimeseõpetus

3. Teemad/alateemad

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 mänge erinevate viskevahenditega. . Liikuva märklaua tabamine väokese palliga.

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused Loendamine. Ümberpöörd (ühe jala kannal teise päkal).

Poolpöörded paigal. Ümberrivistumised ühest viirust kahte ja tagasi. Ümberrivistumised mitmest kolonnist kolonni ühekapa

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.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Vetruvsamm. Väljaastekõnd. Säaretõstekõnd. 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). Kinnerriipe ühe jalaga. Hüpe toengusse mitmesugustele vahenditele. Sirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused.

Akrobaatika

Tirel taha. Tiritamm. Mustlasmaadlus. Püramiidid.

TANTSULINE LIIKUMINE

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm.

Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

SPORTMÄNGUD

Palli põrgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisaülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuv 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 üle suusa. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis.

Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine laugel nõlval asendi muutmisega.

Ebatasasuste ületamine (kühm, lohk, kraav, vastasnõlv) poolkäärtõus

UISUTAMINE

Uisutamine sirgel tagurpidi. Mängud, võistlused jääl.

ORIENTEERUMINE

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

5.klass

Maht: 70 tundi

1. Eesmärgid

- ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul

- õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- arendada kehalisi võimeid
- aidata kaasa õige rühi kujunemisel, tugevdades korrektset kehahoidu tagavaid lihaseid
- käitumisreeglid, ohutusnõuded, hügieenireeglid

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus
Inimeseõpetus
Loodusõpetus
Matemaatika

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutused

Erialane soojendus. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Põlve-, jala-, sääretõstejooks paigal ja edasiliikumisega. Kiirendusjooksud, tsoonijooksud. Jooks distantsil. Finish.

Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test. 60m

Hüpped

Kaugushüpe: sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega. Kõrgushüpe üleastumishüpe

Visked

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

Ohutusnõuded

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused

Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, “maona” ja “teona”) ühekaupa kolonnis

Põhiasendid ja liikumised

Asendid: tõkkeiste, põlvitusisete; seljati- selitsi, küljeti- külitsi, rinnati. Käed vasakul (paremal), ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, küünarseongus. Jalg ees-aaa, kõrval-all, väljaseade, poolkük. Liigutused: käte ja jalgade hood, lõdvestamised. Käte ja jalgade üheaegne ja järgnev liikumine. Vetrumine põlvedest

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Erinevatest kõnniharjutustest koosnevad seosed koos muutuvate käteasenditega.

Vetruvsamm; kõnd põia sise ja välisserval. Harjutused hüpitsaga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hoided (pealt-, alt-, segahoie). vibutushooglemine (kangil, rööbaspuudel) Hüppeharjutused, toenghüpped. Toenglamangust “käru. Ronimine köiel vabal viisil. Tasakaaluharjutused.

Akrobaatika

Pikk trel ette. Trel taha. Hüppe trel ette. Tiritamm (P). Spagaat (T)

TANTSULINE LIIKUMINE

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

SPORTMÄNGUD

Korvpall

Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt, pörkesööt ühe käega ülaltsööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise. Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.

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 pallikäsitlusega.

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

ORIENTEERUMINE

.Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine

SUUSATAMINE

Suusavarustuse hoidmine, hooldamine ja suuskade määrimine. Laskumine laugel nõlval asendi muutmise. Ebatasasuste ületamine. Paaristõukeline sammuta sõiduviis.

Poolkäärtõus. Tõstepöörded ja hüppepöörded paigal. Sahkpidurdus. Uisusamppööre. Lihtsa raja läbimine

UISUTAMINE

Kurvisõit. Jääpall

6.klass

Maht: 70 tundi

1. Eesmärgid

- Õpilaste tervise ja hea rühi tagamine
- Mitmekülgne kehaliste võimete arendamine
- Tahteomaduste ja eetiliste tõekspidamiste arendamine
- Huvi äratamine iseseisvaks spordiga tegelemiseks
- Hügieeniharjumuste kujundamine

2. Läbivad teemad/lõiming

Keskkond ja jätkusuutlik areng
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Kultuuriline identiteet
Teabekeskond
Tehnoloogia ja innovatsioon
Tervis ja ohutus
Väärtused ja kõlblus
Loodusõpetus
Matemaatika
Informaatika

3. Teemad/alateemad

KERGEJÕUSTIK

Jooks, jooksuharjutusi

Võistluseelne soojendus. Madallähte tutvustamine. Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.

Hüpped

Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine.

Kõrgushüpe- üleastumishüpe

Visked

Palliviske sammud- vasak- parem- vasak. Juurdeviivad harjutused kuulitõukeks

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused

Pöörded sammlikumiselt. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse.

Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahekaupa vastukäiguga jagunemise teel

Põhiasendid ja liikumised

Tagatoenglamang, toengväljaaste. Käed avaringselt. Poolspagaat.

Liikumised: lüliksirutus põlvitusistes. Toenglamangus käte kõverdamine. Kere, käte ja jalgade hoid, lõdvestamised. Käte ja jalgade üheaegne ja järgnev liikumine

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Põlvetoestehüpe. Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale. Sammhüpe (T). Jooks kõrvale ristsammuga

ette ja taha. Väljaastekõnd. Erinevad harjutused hübitsaga (ka paaris ja rühmas).

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Pealt-, alt- ja segahoie. Toeng ja tagatoeng. Riplemine. Kolmevõtteline ronimine köiel.

P- kaaslase kandmine seljas "ratsavõte"

Tütarlapsed

Rööbaspuud: uppriipe, tiriripe, kinnerripe. Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega. Hooglemine toengus, harkiste, reisiste, trel ette ja taha, pesa

Poisid

Kang: jalgade ülehood kääretoengusse. Tagaoleva jala ülehoog, mahahüpe pöördega 90.

Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõusuga.

Rööbaspuud: hooglemine toengus, ettehool, mahahüpe. Harkiste.

Toenghüpped üle kitse. Tasakaaluharjutused.

Akrobaatika

kätelseis abistamisega Kaarsild selililamangust. Hüppetrel ette

Harjutused palli ja rõngaga.

TANTSULINE LIIKUMINE

Ruumitaju ja koordinaatsiooniharjutused. 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, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.

SPORTMÄNGUD

Korvpall

Palli söötmine rinnalt ja ülalt ning püüdmine liikumiselt. Põrgatamine takistustest möödumisel vaheldumisi parema ja vasaku käega kiiruse, rütmi ja palli pörkekõrguse muutmiseks. Pöörded palliga paigal. Kaitse liikumine juurdevõtusammudega. Lähivise pärast ühte põrget (palli ülesviimine kahe käega). Individuaalse kaitsemängu põhitõed. Mäng lihtsustatud reeglitega

Võrkpall

Ülaltsöödu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötu. Ülaltsööt paarides, 2:2, 3:3.

Palli söötmine enda kohale, vastu seina, kolonnides, vastuliikumistel. Altsööt. Erialaste kehaliste võimete arendamine koos liikumise õpetamisega. Spurdid, joonejooksud ja kordushüpped koos suuna ja liikumisviisi muutmiseks

Jalgpall

Harjutamine paarides ja kolmikutes. Audi sissevise. Veereva palli peatamine. Paigaloleva palli löömine ja söötmine. Löököpüüa siseküljega. Palli vedamine.

Mängijate funktsioonid, kogu võistkonna tegevus.

Taktika: väravaesine väljak, suluseis.

Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad mängud tunnis.

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded, võistlusmäärused. Paaristõukeline sammuta ja ühesammuline sõiduviis.

Pooluisusamm. Keppitõuketa uisusammsõiduviis. Põikilaskumine. Pidurdus ja pööre poolsaha abil

ORIENTEERUMINE

Kaardi mõõtkava, reljeefvormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.