

Kehalise kasvatuse ainekava muutmisest

Kehaline kasvatus on õppeaine, kus õpilased saavad omandada elukestvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, oskusi ja harjumusi. Õppesisu valikul on lähtutud vajadusest õpilasi mitmekülgselt arendada, neile sobiva liikumisvõimaluse leidmiseks erinevaid spordialasid tutvustada ja iseseisvat sportimist õpetada. Kehalise kasvatuse ainekava põhisisu moodustavad Eesti koolides aegade vältel õpetatud traditsioonilised spordi- ja liikumisalad – võimlemine, rütmika ja tantsud, kergejõustik, sportmängud (jalgpall, korvpall, võrkpall), talialad, ujumine (I kooliastmes) ja orienteerumine (II ja III kooliastmes). Kehalise kasvatuse ainekava uuendamine on toimunud valikuvõimaluste andmisega koolidele õpetada spordialasid, mis on antud piirkonnas populaarsed, millest on huvitatud õpilased ja milleks on koolil võimalused.

**Kas ainetöörühma püstitatud eesmärgid on teie meelest piisavad ja põhjendatud?
Kui ei ole, siis miks?**

Kas need eesmärgid on saavutatud? Kui ei ole, siis mida tuleks muuta, täpsustada, täiendada?

Tagasiside palutakse saata aadressil kaja.heiberg@ekk.edu.ee

AINEKAVA TÖÖVERSION

1. *Õppeaine nimetus* **KEHALINE KASVATUS**

2. Aine põhjendus

Kehaline kasvatus toetab tasakaalustatult arenenud, töövõimelise, tervislike eluviisidega kõlbelise inimese kujunemist. Oma ainevaldkonnas on *Kehaline kasvatus* ainsaks õppeaineks.

Õppesisu valikul on lähtutud vajadusest õpilasi mitmekülgselt arendada, neile sobiva liikumisharrastuse leidmiseks erinevaid spordialasid tutvustada ja iseseisvat ohutut sportimist- liikumist õpetada. Loomaks koolidele võimaluse kehalise kasvatuse paindlikuks korraldamiseks on ainekavva kuuluv õppesisu jagatud kaheks - põhi- ja valikspordialadeks (õppesisu ja õpitulemuste juures tähistatud *). Põhisordialasid õpetatakse kõigis koolides, valikspordialade õpetamisel saavad koolid lähtuda oma võimalustest, sportimistingimustest, kooli ja/või paikkondlikest sporditraditsioonidest, õpilaste huvidest jms.

Põhikoolis õpetatavateks põhispordialadeks on võimlemine, tants ja rütmika, kergejõustik (I kooliastmes esitatud põhiliikumisviisidena), liikumis- ja sportmängud (jalgpall,

korvpall, võrkpall), talispordialad (suusatamine ja/või uisutamine), orienteerumine (II ja III kooliastmes) ja ujumine (I kooliastmes). Gümnaasiumis õpetatakse põhisportialadena võimlemist, kergejõustikku, sportmänge ja talialasid. *Nn* põhi-sportmängudest tuleb koolil õpetada vähemalt kahte, talialade õpetamisel aga nii suusatamist kui uisutamist. Ainekavas toodud valikspordialade õpetamine ei ole koolidele kohustuslik

3. Õppe eesmärgid

Põhikooli lõpuks õpilane

- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse tähtsust
- sooritab õpitud spordialade tehnikaid ja teab nende reeglistikku
- teab, kuidas vältida traumasid ja suudab vajadusel teha valikuid esmase abi osutamiseks
- kasutab elementaarseid enesekontrollivõtteid
- oskab kasutada treeninguvõtteid oma kehalise võimekuse arendamiseks
- osaleb meeskonnatöös, suhtub lugupidavalt oma kaaslastesse
- teab olümpiaajalugu, Eesti sportlasi ja nende saavutusi

Gümnaasiumi lõpuks õpilane

- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks
- sooritab õpitud spordialade tehnikaid ja teab nende võistlusmäärusi
- oskab osaleda rahvaspordiüritustel
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset, oskab kavandada ja läbi viia oma tervisetreeningu ning rakendada enesekontrollivõtteid
- järgib kehalisel tegevusel hügieeni- ja ohutusnõudeid, õnnetusjuhtumite puhul suudab määrata abivajaduse ja käituda vastavalt
- kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi ning sallivat suhtumist kaaslastesse ja ümbritsevasse
- tunneb spordikultuuri ja –ajalugu, mõistab kehakultuuri kultuuri osana

1. Õppesisu ja õpitulemused

I KOOLIASTE

Taotletakse, et I kooliastme lõpuks õpilane

- *teab kehalise aktiivsuse positiivset mõju*
- *sooritab põhiliikumisi vilumuse tasemel*
- *tahab aktiivselt ja ohutult liikuda*
- *järgib hügieeni ja ohutust liikumisel*
- *järgib reegleid õpitud mängudes*
- *oskab jälgida enda ja kaaslaste sooritust*

I klass

☞ Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni.
Päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused
Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripe
Akrobaatilised harjutused: turiseis ja veered
Tasakaaluharjutused: kõnd võimlemispingil

☞ Tantsud ja rütmika

Mõisted: *ring, paarid*. Liikumisohutuse nõuete järgimine. Rühma koostöö tantsimisel.
Kõnni- ja jooksumm, hüpaksamm ette, galoppsamm kõrvale. Liikumine vastupäeva.
Liikumised muusika saatel üksi, paaris ja rühmas. Matkimisharjutused ja tantsud ("Tibutants")

☞ Jooks, jooksuharjutused

Jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest

☞ Hüpped, hüppeharjutused

Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega

☞ Visked, viskeharjutused

Palli hoie. Täpsusvisked tennis-, kummi- ja võrkpalliga. Pallivise paigalt

☞ Liikumismängud

Liikumine pallita – jooksud, pidurdused, suunamuutused.
Jooksu- ja hüppemängud, liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.
Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.
Maastikumängud.

☞ Talialad

Kelgutamine: Riietumine talviseks õuetunniks. Kelkude kandmine. Ohutusnõuded kelgutamisel. Üldarendavad võimlemisharjutused kelkudega. Kelgutamise erinevad viisid sõidul lauskmaal ja nõlvast laskumisel. Liikumismängud ja teatevõistlused kelkudega.
Uisutamine: Uiskude kandmine. Ohutusnõuded uisutamisel. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend
Suusatamine: Suuskade allapanek. Keppide hoid. Suuskade transport. Suusarivi.
Harjutused paigal suusatunnetuse saamiseks. Lehvikpööre e. astepööre ümber suusakandade. Astesamm keppideta ja keppidega. Libisammu tutvustamine. Trepptõus.
Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

II klass

☞ Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused: loendamine; harvenemine ja koondumine.

Kõnniharjutused: kujundliikumised.

Üldarendavad harjutused vahenditega ja ilma. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.

Hüplemisharjutused: harkis- ja käärihüplemine; hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.

Rakendusvõimlemine: ripped, toengud, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.

Tasakaaluharjutused: päkkõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil.

Akrobaatika: trel ette, sirutushüpe.

☞ Tantsud ja rütmika

Mõisted: *rahvatants, pihkseong, partner, põhisuund.*

Galoppsamm ette. Juurdevõtusamm. Valetussamm. Üldarendavad harjutused kõnni-, jooksu- ja hüpakammude seostest liikumisel muusika saatel.

Eesti rahvatants "*Oige ja vasemba*" lihtsustatud variant. Muusikalised mängud („*Me lähme rukist lõikama*").

☞ Jooks, jooksuharjutused

Jooks erinevatest lähteasenditest ja erinevates suundades. Püstilähe. Süstikjooks joone puudutamisega. Maastikujooks.

☞ Hüpped, hüppeharjutused

Paigalt kaugushüpe. Sammhüpped. Takistustest ülehüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta

☞ Visked, viskeharjutused

Täpsusvisked tennispalliga horisontaalse ja vertikaalse tasapinna pihta. Pallivise paigalt.

☞ Liikumismängud

Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes.

Rahvastepall

Maastikumängud

☞ Talialad

Uisutamine: Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidutehnika.

Suusatamine: Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal. Libisamm keppideta ja keppidega. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

☞ Ujumine (12-tunniline kursus teisel poolaastal)

Veega kohanemine. Veemängud.

Sukeldumine ja vette väljahingamine. Sukeldumine vöösügavusse vette (esemete väljatoomine).

Ujuvusharjutused.

Hüpe rinnasügavusse vette.

Algelise selili- ja koeraujumise õppimine.

III klass

☞ Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal

Põhiasendid ja -liikumised: väljaaste, väljaastesamm, poolspagaat, toengrõhtpõlvitus, toengnurkiste. Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).

Põhivõimlemise harjutuste kombinatsioon muusika saatel (16 takti).

Hüplemisharjutused: koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Hüplemine jalalt jalale hübitsat ette tiirutades.

Ettevalmistus toenghüppeks: sirutusmahahüpe takistuselt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Rakendusvõimlemine: segaripped, käär- ja kinnerripe. Akrobaatika: trel ette ja taha.

Tasakaaluharjutused: harjutused võimlemisingil või madalal poomil

☞ Tantsud ja rütmika

Teadmised tantsupidudest Eestis.

Polkasamm ette. Kõnni-, jooksu-, galopp- ja hüpakammude kombinatsioonides. Rütmide tekitamine: käte plaksud, jalarõhud, nende omavahelised kombinatsioonid.

Eesti rahvatants „Kaera- Jaan“.

☞ Jooks, jooksuharjutused

Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Püstilähe. Kestvusjooks. Kiirendusjooks. Süstikjooks. Pendelteatejooks

☞ Hüpped, hüppeharjutused

Mahahüpped vetruva maandumisega. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.

Kõrgushüpe otsehoolt

☞ Visked, viskeharjutused

Palli hoie, viskeliigutus. Täpsusviske tennispalliga. Pallivise kahesammulise hooga.

☞ Liikumismängud

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

Rahvastepallimäng reeglite järgi.

Jalgpallimäng lihtsustatud reeglite järgi.

Maastikumängud orientiiride järgi.

☞ Talialad

Suusatamine: Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis. Paaristõukeline kaheammuline sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Mängud suuskadel.

Uisutamine: Käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine.

☞ **Ujumine** (12-tunniline kursus esimesel poolaastal)

Libisemine veepinna all.

Hüpe jalad ees sügavasse (1,8 m) vette.

Keha orientatsioon: suunamuutus, rullumine.

Sügavas vees vertikaalasendis püsimine (vee tallamine).

Selili- ja rinnulikrooli tehnika.

Esmased vetelpääste võtted: kaaslase abistamine kaldalt.

I KOOLIASTME ÕPITULEMUSED

☞ **Võimlemine**

Õpilane

- teab õpitud akrobaatiliste elementide ja kasutatavate võimlemisvahendite nimetusi mõistab akrobaatiliste elementide, asendite ja kasutatavate võimlemisvahendite nimetustega antud käsklusi
- mõistab rivikäsklusi, täidab neid vastavalt korraldustele
- järgib ohutusnõudeid võimlemisel
- kasutab heaperemehelikult võimlas olevat inventari
- sooritab kõnni- ja hüplemisharjutusi üksikult ja kombinatsioonides
- sooritab lühikese põhivõimlemise kombinatsiooni muusika saatel (8-16 takti)
- hüppab hüppitsa tiirutamisega ette
- sooritab rakendusvõimlemise elemente, akrobaatika- ja tasakaaluharjutusi

☞ **Tantsud ja rütmika**

Õpilane

- tunneb Eesti rahvatantse „*Kaera-Jaan*” ja „*Oige ja vasemba*” ja seltskonnatantse (nt „*Me lähme rukist lõikama*”)
- teab tantsupidudest Eestis.
- järgib ohutut liikumist rühmategevuses ja õpitud seltskonnatantsudes
- sooritab erinevaid tantsusamme (nt galopp-samm kõrvale ja ette, hüppaksamm, polkasamm)
- osaleb õpitud seltskonnamängudes ja -tantsudes
- tantsib vähemalt ühte eesti rahvatantsu või oskab osaleda seltskonnamängus

☞ **Jooks, hüpped, visked**

Õpilane:

- mõistab õpitud oskussõnu
- teab, kuidas riietuda saali- ja õuetundideks
- järgib ohutusnõudeid saalis ja staadionil
- kasutab heaperemehelikult spordiinventari
- sooritab pendelteatejooksu teatevahetust

- sooritab püstistardi koos stardikäsklustega, annab kaaslastele stardikäsklusi
- valib soojendusjooksul sobiva tempo
- sooritab paigalt kaugushüppe
- sooritab hoojooksult kaugus- ja kõrgushüppe

➤ **Liikumismängud**

Õpilane:

- teab liikumis- ja sportmängudele omaseid oskussõnu
- täidab hügieeni- ja ohutusnõudeid
- kasutab heaperemehelikult liikumis- ja sportmängudes kasutatavat inventari
- oskab osaleda rahvastepallimängus ja mängida liikumismänge
- oskab sooritada õpitud sportmängude elemente
- teab ja täidab rahvastepalli ja jalgpallimängus reegleid

➤ **Talialad**

Õpilane:

- teab suusatamist kui liikumisviisi
- mõistab ja järgib õpitud talialade oskussõnu (nt käärtõus)
- oskab riietuda vastavalt ilmastikule
- oskab pakkida ja kanda suuski ja/või uiske
- oskab ohutult ületada sõiduteed
- järgib ohutusnõudeid suusarajal ja/või arvestab kaaslaste liikumist liuväljal
- läbib suuskadel 0,5- 1,0 km
- oskab libiseda paralleelsetel uiskudel
- oskab sõitu alustada ja lõpetada

➤ **Ujumine**

Õpilane:

- teab õpitud ujumisharjutuste oskussõnadega antud korraldusi
- järgib hügieeninõudeid basseinis ning ujumispaiades
- teab ohte erinevates ujumiskohtades (basseinid, veepargid, looduslikud veekogud, vetelpääste järelvalvega rannad)
- oskab kaaslast kaldalt abistada: kutsuda abi kaaslasele, valju häälega appi hüüda
- kasutab heaperemehelikult ujulas kasutatavat inventari
- järgib ujumispiirkonna tähistatud ala
- sooritab hingamispeetust (6 sek) ja vettehingamist
- sooritab sukeldumise (esemete toomine põhjast)
- sooritab rinnuli ja selili lebamist vees
- sooritab vettehüppe jalad ees
- püsib veepinnal 20 sekundit
- oskab ujumisel suunda muuta
- pöörata kõhuliasendist selili ja tagasi
- ujub 25m selili ja/ või kõhuli

LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE I KOOLISATMES

Kõlbelised väärtused/ väärtused ja eetilisus. Kehtestatud mängureeglite järgimise kaudu ausa mängu põhimõtete kujundamine

Keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlik eluviis. Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda.

Tervislik eluviis ja turvalisus. Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi osa: omandatakse oskusi iseseisvaks liikumisharrastuseks, oskus ohutult liikuda-sportida, ohusituatsioonis vajadusel abi kutsuda.

Kultuur. Tutvumine kehakultuuri ja spordi traditsioonidega Eestis.

Karjääri planeerimine ja elukestev õpe. Erinevate elukutsete esindajad (nt kehalise kasvatusõpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist.

II KOOLIASTE

Taotletakse, et II kooliastme lõpuks õpilane

- *teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis*
- *sooritab õpitud spordialade tehnikaid algoskuse tasemel*
- *järgib hügieeni- ja ohutusnõudeid kehalises tegevuses ja igapäevaelus*
- *võrdleb oma kehalisi võimeid ja liigutustegevust eakaaslaste sooritusega*
- *oskab kokku leppida mängureegleid ja järgib ausa mängu põhimõtteid*
- *suhtub sallivalt oma kaasõpilastesse*

IV klass

☞ Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Põhivõimlemisearjutuste kombinatsioonid.

Hüplemisharjutused: sulghüpped üle hüpitsa tiirutamisega ette.

Rakendusvõimlemine: hoided, toengud, ronimine köiel.

Akrobaatika: trel ette ja taha, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe. Hoojooksuga hüpe hoolauvalt, maandumine.

☞ Tantsud ja rütmika

Mõiste *seltskonnatants*. Tantsude päritolu ja nimetused.

Hüpaksamm jooksult. Polkasamm taha. Eesti rahvatants "Jooksupolka". Lihtsamad teiste rahvaste tantsud: *Jenka* (Soome), *Limbo* (Brasiilia)

☞ **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused: Põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Süstikjooks. Maastikujooks. Kestvusjooks.

Hüpped, hüppeharjutused: Kaugushüpe. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

Visked, viskeharjutused: Täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise neljasammulise hooga.

☞ **Liikumis- ja sportmängud**

Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, käsi-, jalg- ja võrkpalli ning saalihokit ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.

☞ **Orienteerumine**

Orienteerumine saalis, staadionil ja tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormile, takistustele. Orienteerumismängud.

☞ **Talialad**

Suusatamine: Pöörded paigal (hüppepööre). Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine puhkeasendis. Ebatasasuste ületamine. Astepööre laskumisel. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus.

☞ **Ujumine***

Selili- ja rinnulikrooli tehnika täiustamine.

Selili- ja rinnulikrooli lihtpöörded.

Hüpe pea ees sügavasse vette (vähemalt 1,8 m)

Osavusharjutused vees.

Lahtiriietumine rinnasügavuses vees.

V klass

☞ **Võimlemine**

Riviharjutused ja kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused; sulghüpped hüpitsa tiirutamisega ette.

Üldarendavadharjutused vahendiga. Põhivõimlemine muusika saatel; virgutusvõimlemise kava (6-8 harjutust).

Akrobaatika: pikk tirel ette, kätelseis abistamisega, tiritamm.

Ripped ja toengud. Ronimine köiel.

Harjutused rööbaspuudel, kangil ja poomil. (P): rööbaspuudel hooglemine toengus, kangil jalgade ülehood

☞ **Tantsud ja rütmika**

Teadmised õpitud seltskonnatantsude nimetusest ja päritolust.

Kehahoiu korrektsiooniharjutused. Valsisamm ette. Polkasamm pööreldes. Rumba põhisamm.

☞ **Kergejõustik**

Eesti paremad kergejõustiklased.

Jooksud: Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped: Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kõrgushüpe üle kummilindi ja lati.

Visked: Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise neljasammulise hooga.

☞ **Liikumis- ja sportmängud**

Palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Jalgpall: Elementaarse söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Korvpall: Palli hoie söötmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall: Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.

Käsipall*: Palli hoie söötmine ja viskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise väravale. sammudelt vise väravale. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Saalihoki*: Palli söötmine, söödu vastuvõtmine, palli löömine väravasse. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega.

☞ **Orienteerumine**

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

Kompassi tutvustamine.

☞ **Talialad**

Suusatamine: Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Laskumine väljaseadeasendis. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Uisutamine: Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine käsi erinevates asendites hoides.

Ülejalasõit vasakule, karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.

☞ **Ujumine***

Rinnulibrassi tehnika tutvustamine.

Teatevõistlused.

Esemete toomine 1,8 m sügavusest.

VI klass

☞ **Võimlemine**

Riviharjutused ja kujundliikumised: pöörded samlliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõõriga.

Põhivõimlemise- (s.h vahendiga) harjutused muusika saatel. Rühiharjutused. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika: hüppega tirel ette, kätelseis abistamisega; tiritamm.

Harjutused poomil: hüpe jalgade vahetusega ja pööre kükis 180 kraadi.

Harjutused rööbaspuudel: upp-, tiri- ja kinnerripe, hooglemised toengus. Harjutused kangil (P): jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi

Toenghüpe: harkhüpe

Iluvõimlemine (T). põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüded.

➤ **Tantsud ja rütmika**

Algteadmised tantsukultuurist ja kommetest. Seltskonnatantsude liigitus ja päritolu.

Liikumiste seostamine tervikuks. Liikumise suunad. Valsisamm otseliikumisel. Samba põhisamm. *Country line*-tantsu liikumised.

➤ **Kergejõustik**

Teadmised tänapäeva kergejõustikuvõistluste programmi kuuluvatest aladest

Jooks: Soojendusharjutused. Kiirjooks. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped: Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked: Pallivise hoojooksult.

➤ **Liikumis- ja sportmängud**

Korvpall: Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemäng (mees-mehe kaitse). Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Võrkpall: Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt- eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall: Maailma ja Eesti parimad jalgpallurid. Elementaarse söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.

Käsipall*: Palli põrgatamine, söötmine ja vise väravale liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Saalihoki*: Söötmine, söödu vastuvõtmine, palli löömine, petete tegemine. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega

➤ **Orienteerumine**

Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.

Orienteerumismängud.

➤ **Talialad**

Suusatamine: Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasisendis. Triivpidurdus. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel.

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

☞ **Ujumine***

Rinnulibrassi tehnika täiustamine.

Päästevahendite kasutamine: ulatamine, heitmine.

Väsinud ujuja abistamine abivahendiga madalas vees.

II KOOLIASTME ÕPITULEMUSED

☞ **Võimlemine**

Õpilane

- mõistab erinevaid rivi- ja rühmharjutuste käsklusi, täidab neid vastavalt antud käsklustele
- täidab õpitud võimlemisharjutuste oskussõnadega antud korraldusi
- teab ja kasutab õpitavate võimlemisharjutuste sooritamisel enesejulgestamise ja abistamise võtteid
- järgib võimlemisriietusele ja jalatsitele esitatud põhinõudeid
- sooritab 6- 8 harjutusest koosnevat virgutusvõimlemisprogrammi
- sooritab painduvuse ja tasakaalu (dünaamiline ja staatiline) teste individuaalse arengu hindamiseks
- oskab täita harjutusi erinevatel võimlemisriistadel
- sooritab vahendiga harjutusi iluvõimlemises (T)

☞ **Tantsud ja rütmika**

Õpilane

- kasutab tantsu- ja rütmikaalaseid oskussõnu ja üldtermineid, nimetab seltskonnatantse (nt samba, rumba jne)
- kirjeldab õpitud tantsude kultuuritausta
- kirjeldab hea rühi positiivset mõju
- valib sobivad jalatsid erinevat laadi tantsudeks
- järgib hügieeninõudeid
- eristab kuulamise ja liikumise abil erinevaid rütme
- sooritab galoppsammu, valsiammu otseliikumisel ja polkasammu pööreldes
- tantsib valsi, rumba ja samba põhisammu
- improviseerib lemmikmuusika saatel tantsulist liikumist
- osaleb aktiivselt seltskonnamängudes
- jälgib oma tantsuoskust ja arengut õpitud tantsudes koostöös õpetaja ja kaaslastega

☞ **Kergejõustik**

Õpilane:

- oskab nimetada erinevaid kergetõustikualasid
- täidab õpitud kergetõustikualaste oskussõnadega antud korraldusi
- tunneb õpitud kergetõustikualade reeglistikku
- järgib ohutusnõudeid rühmas viskeid harjutades
- valib kergetõustikutundideks sobiva spordiriituse ja jalatsid
- lõpetab kiirjooksu kiiruse sujuva vähendamisega
- valib distantsile vastavalt sobiva liikumiskiiruse
- sooritab pendelteatejooksus teatevahetuse
- hüppab kõrgust üleastumistehnikas
- hüppab kaugust täishoolt maandumisega
- sooritab palliviset

➤ **Liikumis- ja sportmängud**

Õpilane:

- teab liikumis- ja sportmänge iseloomustavaid oskussõnu
- teab õpitud sportmängude mängureegleid
- teab meeskonnatöö põhimõtteid
- täidab hügieeninõudeid ja järgib ohutusnõudeid
- oskab mängida rahvastepallimängu määruste järgi
- oskab sooritada tundides õpitud sportmängude elemente
- oskab mängida tundides õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi

➤ **Orienteerumine**

Õpilane:

- teab objektide paiknemist saalis, staadionil
- teab, kuidas orienteeruda kaardi järgi ja kuidas kasutada kompassi
- teab põhileppemärke (10-15)
- orienteerub saalis, staadionil, õpperajal
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani järgi
- oskab kasutada kompassi
- orienteerub silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
- valib sobiva koormuse, vajadusel muudab liikumise tempot või viisi
- liikumistempo valikul arvestab erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme, takistusi
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

➤ **Talialad**

Õpilane:

- teab suusaspordi ajaloost Eestis
- teab suusatamise ajaloolist tähtsust põhjarahvastele
- teab suusaspordialasid (nt murdmaasuusatamine, mäesuusatamine jm), suusavõistluste võistlusalasid
- oskab vältida traumasid suusatamisel ja uisutamisel, oskab abistada kaaslast
- oskab valida ja hooldada suusavarustust, määrada suuski
- läbib suuskadel 2 km
- oskab uisutada oskab sahkpidurdust ja ülejalasõitu vasakule ja paremale
- oskab startida, sõita kurvis ja finišeerida

- oskab valida sobiva tempo kestvauisutamisel

➤ Ujumine*

Õpilane:

- teab veega seotud ohte suvel ja talvel
- teab eneseabistamise võtteid ja võtteid kaaslasele abi osutamiseks vees
- peab kinni ujumisriietusele esitatud põhinõuetest
- valib veekogu sügavuse ja distantsi vastavalt ujumisoskusele
- sooritab vee all 5 m kaugusele sukeldumise
- püsib veepinnal 60 sekundit
- oskab osutada abi madalas vees
- oskab päästevahendit ulatada (heita)
- sooritab kompleksharjutuse (vettehüppe, seliliujumine 25 m, suunamuutus, veepinnal püsimine 30 sekundit, kõhuli ujumine 25 m kaldani).

LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE II KOOLIASTMES

Kõlbelised väärtused/ väärtused ja eetilised. Ühistegevustes enesevalitsemine, kaaslaste arvestamise, otsustavuse jms kujundamine. Ilu nägemine oskuslikult sooritatud liigutustes-liikumises.

Keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlik eluviis. Looduses liikumine annab teadmisi ümbritsevast keskkonnast, kujundab austavat suhtumist ümbritsevasse

Tervislik eluviis ja turvalisus. Kehaline aktiivsus on osa tervislikust eluviisist: regulaarse liikumisharrastuse kujundamine, individuaalse kehalise arengu jälgimine. Liikumisohtus ja oskus toimida abi nõudvates olukordades.

Kultuur. Huvi spordi- ja liikumisürituste vastu, oskus käituda osaleja ja pealtvaatajana.

Info ja meedia. Spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine, orienteerumine vastavas infos (huvipakkuva ala treeningute toimumine spordiklubides, lastespordiüritused jm)

Tehnoloogia. Varustuse ja vahendite kohandamine liikumiseks.

Identiteedi ja kodanikutunne/ osalus. Liikumine ja sportimine kui võimalus suhelda eakaaslastega. Oskus tegutseda väikeses ja suures rühmas.

Karjääri planeerimine ja elukestev õpe. Tervisliku eluviisi osa inimese igapäevategevuses. Kehalise vormisoleku mõju tööülesannete täitmisel. Enesehinnang erinevate spordialadega tegelemisel.

III KOOLIASTE

Taotletakse, et III kooliastme lõpuks õpilane

- *mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse tähtsust;*
- *sooritab õpitud spordialade tehnikaid ja teab nende reeglistikku*
- *teab, kuidas vältida traumasid ja suudab vajadusel teha valikuid esmase abi osutamiseks*
- *kasutab elementaarseid enesekontrollivõtteid*
- *oskab kasutada treeninguvõtteid oma kehalise võimekuse arendamiseks*
- *osaleb meeskonnatöös, suhtub lugupidavalt oma kaaslastesse*
- *teab olümpiaajalugu, Eesti sportlasi ja nende saavutusi*

VII klass

☞ Võimlemine

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Koordinatsiooniharjutused

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Harjutused varbseinal

Rühti korrigeerivad harjutused. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused

Ronimine

Akrobaatika: ratas kõrvale

Harjutused poomil: polkasamm; erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; erinevad mahahüpped

Rööbaspuud: harjutused rippes

Toenghüpe: harkhüpe, kits risti

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

☞ Tantsud ja rütmika

Üleriigilised tantsuüritused Eestis. Õpitud rahvatantsude liigitus; rahvatantsud kui folkloorsed ja autoritantsud.

Valsisamm pööretega. Rock`n`rolli põhisamm. Õpitud seltskonnatantsude põhisammude kasutamine. Ühismängud ja -tegevused õpitud tantsude baasil.

☞ Kergejõustik

Maaailma paremikku kuuluvad kergejõustiklased.

Jooks: Sprindi soojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped: Kaugushüppe soojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Visked: Eelsoojendusharjutused palliviskeks. Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

Sportmängudes tekkida võivad vigastused, nende vältimine ja esmaabi

Korvpall: Maailma ja Eesti parimad korvpallurid. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega, ka juhtmängijaga. Ülaltpalling. Punktide lugemine. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja*, *poolkaitsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine.

Käripall*: Palli põrgatamine, söötmine ja vise väravale liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Kaitsemängu õppimine (6:0 mees-mehe kaitse). Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Saalihoki*: Algteadmised taktikast, kaitse- ja ründemängust. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega.

Pesapall*: Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

➤ **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

➤ **Talialad**

Suusatamine: Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.

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

Uisutamine: Paralleelpidurdus. Kestvusuisutamine.

➤ **Ujumine***

Ujumisviiside (selili-, rinnulikrool, rinnulibrass) tehnika täiustamine

Rinnulibrassi pööre

Vetelpääste krool

Sukeldusujumine

VIII klass

➤ **Võimlemine**

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Rühti arendavad harjutused. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused, harjutamise meetodika.

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Harjutused rööbaspuudel (T) ja kangil: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega.

Harjutused poomil: jalahooga taha pööre 180 kraadi; poolspagaadist tõus tagaoleva jala sammuga ette

Toenghüpe

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

☞ **Tantsud ja rütmika**

Teiste rahvaste tantsud, kultuuri mõju tantsude kujunemisele.
Fokstroti põhisamm.

☞ **Kergejõustik**

Teadmised olümpiamängude programmi kuuluvatest kergejõustikualadest, s.h antiikolümpiamängude programmi kuulunud aladest

Jooks: Sprindi soojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped: Kaugushüpe. Kõrgushüppe soojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.

Visked, tõuked: Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.

☞ **Sportmängud**

Korvpall: Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

Võrkpall: Ülaltpalling. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Ründelöök ja kaitsemäng paarides ilma hüppeta. Pallingu vastuvõtt.

Jalgpall: Tehnika täiustamine mängus.

Käsipall*: Palli põrgatamine, söötmine ja vise väravale liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel.

Saalihoki*: Mängutehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega.

Pesapall*: Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

☞ **Orienteerumine**

Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine kaardi ja kompassiga maastikul.

☞ **Talialad**

Suusatamine: Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm-tehnikas. Poolsahkparalleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahkparalleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel

Uisutamine: Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Mäng *Ringette* lihtsustatud reeglite järgi. Kiiruisutamise ajaloost ja Eesti sportlaste saavutustest

☞ **Ujumine***

Veepalli tutvustus

Väsinud ujuja abistamine

Riietega ujumine. Riietest vabanemine sügavas vees.

IX klass

☞ **Võimlemine**

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil ja kangil. Ronimine köiel (P)

Iluvõimlemine (T): harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine

Võimlemise võistlusmääruste tutvustamine

☞ **Tantsud ja rütmika**

Tantsukultuurialased teadmised.

Õpitud tantsuelementide, põhisammude ja kombinatsioonide kinnistamine.

Valss. Aeglase valsi põhisamm. Perekonnavalss.

☞ **Kergejõustik**

Teadmised kergejõustikuharjutuste sooritamisel tekkida võivatest vigastustest ja nende puhul antavast esmaabist.

Jooks: Kestvusjooks

Hüpped: Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopp tehnika täishoolt (tutvustamine)

Heited, tõukesed: Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge

Õpitud kergejõustikualade sooritamine tulemustele

Kergejõustikuvõistlusel abikohtunikuna tegutsemine

☞ **Sportmängud**

Teadmised sportmängudest olümpiamängude programmis

Korvpall: Petteliigutused. Mäng 3:3 ja 5:5.

Võrkpall: Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalpalling. Ründelöök. Pallingu vastuvõtt.

Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall: Jalgpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu.

Käsipall*: Käsipallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu.

Saalihoki*: Erinevad söödu- ja löögiharjutused. Mängutehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mäng.

Pesapall*: Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

➤ **Orienteerumine**

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

➤ **Talialad**

Suusatamine: eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Uisutamine: Uisutamistehnika. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.

➤ **Ujumine***

Liblikujumise tutvustus
Veepall lihtsustatud reeglitega

III KOOLIASTME ÕPITULEMUSED

➤ **Võimlemine**

Õpilane:

- kasutab võimlemise oskussõnavara, tunneb rivi harjutuste käsklusi
- teab rühvigadest põhjustatud tervisehäireid
- teab abistamis- ja julgustamisvõtteid, järgib ohutusnõudeid
- koostab ja sooritab 10-12 harjutusest koosnevat hommikvõimlemiskompleksi
- oskab iseseisvalt treenida jõudu, painduvust ja vastupidavust
- täidab kontrollharjutusi erinevatel võimlemisriistadel ja tütarlapsed vahendiga harjutusi iluvõimlemises
- oskab kaasõpilast harjutuste sooritamisel abistada ja julgendada

➤ **Tantsud ja rütmika**

Õpilane:

- teab tantsu ja rütmika oskussõnavara
- nimetab muusikalise saate põhjal rahvatantsude nimetusi (nt "Õige ja vasemba", "Kaera-Jaan", "Jooksupolka") ja teisi tantsustiile (nt kantritants, disco, linedance)
- hindab ohutuse aspektist tantsupõranda seisundit (nt purunenud parkett vms libedus, ebapiisav ruumi suurus jms)
- kirjeldab tegutsemist esmase abi osutamiseks kukkumise ja liigeste vigastuste /nihestuste korral
- loetleb etiketinõudeid tantsupeol
- sooritab õpitud liikumisi vastavalt oskussõnadega antud korraldustele
- kasutab meeldetuletusel võtteid rühi korrigeerimiseks,
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes

- organiseerib klassikaaslasi ühismängudeks ja tantsudeks

➤ **Kergejõustik**

Õpilane:

- täidab õpitud kergejõustikualaste oskussõnadega antud korraldusi
- teab olümpiamängude programmi kuuluvaid kergejõustikualasid
- järgib ohutusnõudeid rühmas harjutades ja jooksurajal liikudes
- teab õpitud kergejõustikualade reeglistikku
- oskab anda esmaabi vigastuse korral
- lõpetab kiirjooksu kiiruse sujuva vähendamisega
- valib distantsile vastavalt sobiva liikumiskiiruse
- sooritab 6-8 harjutusest koosneva soojendusvõimlemise
- sooritab ringteatejooksus teatevahetuse
- hüppab kõrgust tulemusele
- hüppab kaugust täishoolt maandumisega
- sooritab palliviset hoojooksult
- tõukab kuuli paigalt
- oskab tegutseda võistlustel abikohtunikuna

➤ **Sportmängud**

Õpilane:

- teab sportmängudele omaseid oskussõnu
- omab teadmisi sportmängudest olümpiamängude programmis
- mõistab õpitud sportmängude mängureegleid
- teab meeskonnatöö põhimõtteid
- teab esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi nihestuse, põrutuse, kriimustuse jms korral
- oskab sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente
- oskab mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi
- oskab olla abikohtunik võistlustel

➤ **Orienteerumine**

Õpilane:

- teab erinevaid orienteerumistehnikaid
- teab, kuidas läbida orienteerumistrada vastavalt oma võimetele.
- teab, kuidas käituda metsas, maastikul
- teab orienteerumise reegleid
- oskab määrata suunda kompassiga
- oskab lugeda kaarti ja maastikku.
- oskab valida õiget liikumistempot, –viisi, teevarianti maastikul
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada

➤ **Talialad**

Õpilane:

- teab suusatamisest taliolümpiamängudel ja maailmameistrivõistlustel

- teab olulisemaid fakte kiiruisutamise ajaloost, teab Eesti kiiruisutaja Ants Antsoni võitu olümpiamängudel
- teab murdmaasuusatamise võistlusmäärusi
- teab nõudeid suusariietusele ja jalanõudele suusamatkal
- oskab osutada esmaabi külmumise korral
- läbib suuskadel 3- 5 km
- läbib lihtsa slaalomiraja
- oskab paralleelpidurdust
- oskab sõita tagurpidi ja tagurpidi ülejala
- oskab osaleda kestvuisutamises

➔ Ujumine*

Õpilane:

- teab ujumisviiside võistlusmäärusi (seliliujumine, vabaujumine, rinnuliujumine, liblikujumine)
- teab veepalli lihtsustatud reegleid
- teab paadisõidu reegleid, oskab osutada abi paadisõidul
- sooritab stardihüppe
- sooritab lihtpöördeid
- sooritab sukeldusujumise 10 m kaugusele
- ujub kahes ujumisviisis 50 m
- ujub 100 m peatuseta
- mängib lihtsustatud reeglitega veepalli
- ujub riietega ja riietub vees lahti

LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE III KOOLIASTMES

Kõlbelised väärtused/ väärtused ja eetilisus. Reeglite järgimine, heatahtlik suhtumine kaaslastesse. Rühmategevustes aktiivsuse ja initsiatiivi näitamise eesmärkide eristamine (kas seda tehakse rühma või isiklikke huvisid silmas pidades)

Keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlik eluviis. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.

Tervislik eluviis ja turvalisus. Ohutu liikumine ja liiklemine nii organiseeritud kui vabaaja liikumisharrastuses, oskus tegutseda ohusituatsioonis.

Kultuur. Sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid / -üritused Eestis läbi aegade.

Info ja meedia. Tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.

Tehnoloogia. Varustuse ja vahendite kohandamine liikumiseks.

Identiteedi ja kodanikutunne/ osalus. Osalemine meeskonnatöös, erinevate rollide (rühmaliige, liider) kogemine

Karjääri planeerimine ja elukestev õpe. Tervisliku eluviisi tähtsus tööturul kandideerimisel ja sobival töökohal töötamisel.

GÜMNAASIUM

Taotletakse, et gümnaasiumi lõpuks õpilane

- *mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;*
- *sooritab õpitud spordialade tehnikaid ja teab nende võistlusmäärusi;*
- *oskab osaleda rahvaspordiüritustel*
- *jälgib oma kehalise vormisoleku tast, oskab kavandada ja läbi viia oma tervisetreeningu ning rakendada enesekontrollivõtteid;*
- *järgib kehalisel tegevusel hügieeni- ja ohutusnõudeid, õnnetusjuhtumite puhul suudab määrata abivajaduse ja käituda vastavalt;*
- *kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi ning sallivat suhtumist kaaslastesse ja ümbritsevasse*
- *tunneb spordikultuuri ja –ajalugu, mõistab kehakultuuri kultuuri osana*

X klass

☞ Võimlemine

Põhivõimlemine: üldarendavad võimlemisharjutused vahendita ja vahenditega. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud ja sammude kombinatsioonid Võimlemiskavade koostamine.

Akrobaatika: kätelseis.

Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil.

Toenghüpe.

Iluvõimlemine (T): harjutuskombinatsioon muusika saatel

☞ Kergejõustik

Kergejõustik Eestis

Kuulitõuke, kaugushüppe ja ringteatejooksu eelsoojendus.

Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüpe.

Kuulitõuge hooga. Kohtunikutegevus.

☞ Sportmängud

Korvpall: Sööt ja lõige rünnakul. Mees-mehekaitse. Mäng.

Võrkpall: Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Suunatud palling.

Kohtunikutegevuse tutvustamine. Ülaltsööt hüppelt ja üle pea. Pallingu vastuvõtt. Mäng.

Jalgpall: Teadmised jalgpalli kujunemisloost. Tehnika täiustamine mängus 4:4 ja 5:5.

Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus: oma tugevate külgede arendamine

Käsipall*: Käsipallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mees-mehe kaitse.

Saalihoki*: Erinevad söödu- ja löögiharjutused. Mängutehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mäng lihtvariandi reeglitega.

Pesapall*: Tehnika täiustamine mängus.

Uute sportmängude tutvustamine* : indiaca

☞ **Talialad**

Uisutamine: Uisutamisetehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisealased rahvaspordiüritused.

Suusatamine (X- XII klass) – vt XII klass

☞ **Ujumine***

Küliliujumine. Selilibrass

Vesivõimlemine

XI klass

☞ **Võimlemine**

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika erinevate stiilide tutvustus (video, terviseklubi külastus, vms)

Võimlemiskavade koostamine ja esitamine.

Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe.

Iluvõimlemise harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel (T)

☞ **Kergejõustik**

Kiirjooksu ja kõrgushüppe eelsoojenduse läbiviimine kaasõpilastele.

Kiirjooksu ja kõrgushüppe tehnika täiustamine. Kestvusjooks.

Kohtunikutegevus.

Sportmängud

Korvpall: Teadmised korvpalli kujunemisloost. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mees-mehekaitse. Katted. Kohtunikutegevuse tutvustamine.

Võrkpall: Tehnika täiustamine mänguliste situatsioonide kaudu. Blokeerimine, pettelöögid. Mäng. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Jalgpall: Tehnika täiustamine mängus 4:4, 5:5, 7:7 ja 8:8. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Individuaalsete tugevate külgede täiustamine. Mängu taktika.

Käsipall*. Käsipallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mees-mehe, 5:1 ja 6:0 kaitse. Kohtuniku tegevuse tutvustamine.

Saalihoki*: Mängutehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mängu taktika.

Pesapall*: Mängutehnika täiustamine. Mängu taktika.
Uute sportmängude tutvustamine*.

☞ **Talialad**

Uisutamine: Kehaliste võimete arendamine uisutades. Kestvusuisutamine

☞ **Ujumine***

Ujumisviiside täiustamine
Erinevate vahendite kasutamine ujumisel.

XII klass

☞ **Võimlemine**

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
Aeroobika uute stiilide tutvustamine (video, terviseklubi külustus, vms)
Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe.
Iluvõimlemise kombinatsioonid vahendiga muusika saatel.
Riist- ja iluvõimlemise harjutuste hindamine, kohtunikutegevus

☞ **Kergejõustik**

Õpitud kergejõustikualade tehnika kinnistamine. Kestvusjooks.
Õpitud spordialade võistluseelse soojenduse läbiviimine kaasõpilastele.
Odaviske tehnika tutvustamine; odaviske eelsoojendus
Kohtunikutegevus.

Sportmängud

Korvpall: Mees-mehe- ja maa-alakaitse. Kohtuniku tegevus.
Võrkpall: Teadmised võrkpalli kujunemisloost. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustus..
Jalgpall: Mängutehnika ja taktika täiustamine.

Käsipall*: Käsipallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide abil. Mees-mehe, 5:1 ja 6:0 kaitse. Kohtunikutegevuse tutvustamine.

Saalihoki*: Mängutehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mängu taktika. Kohtunikutegevuse tutvustamine.

Pesapall*: Mängutehnika ja taktika täiustamine.

Uute sportmängude tutvustamine*.

☞ **Talialad**

Uisutamine: Kehaliste võimete arendamine uisutades. Kestvusuisutamine

Suusatamine (X- XII klass): Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine. Suusatamistehnika kinnistamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise iseseisev harjutamine. Ettevalmistus suusavõistlusteks ja –matkaks.

☞ **Tantsud ja rütmika** * (X-XII klass)

Teadmised tantsuharrastuse võimalustest nii piirkonnas kui Eestis. Liikumisimprovisatsioonid ja harjutused kehatunnetuse arendamiseks. Õpitud liikumiste ühendamine tantsukombinatsioonideks. Seltskonnatantsudel põhinevad liikumised erinevate rütmide saatel. Kehalise ja emotsionaalse eneseväljendusoskuse arendamine erinevate tantsuelementide kaudu. Tantsuliste lühikavade koostamine ja esitamine.

☞ **Orienteerumine** * (X-XII klass)

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs.

☞ **Ujumine***

Kestvusujumine
Abistamine vees

☞ **Judopõhine enesekaitsekursus** * (X-XII klass ; kursuse maht - 16 tundi)

Teadmised hädakaitsest, hädakaitse seisundist, konfliktsituatsiooni hindamisest; kuritegeliku ründe vältimine, ärahoidmine, lahendamine.

Kukkumistehnika (*ukemi-waza*): kukkumine ette (*mae-ukemi*), kukkumine taha (*ushiro-ukemi*), kukkumine üle õla ette (*mae-mawari-ukemi*), kukkumine küljele (*yoko-ukemi*)

Heitetehnika (*nage-waza*): „suur sirp väljast“ (*o-soto-gari*), „küljeratas“ (*yoko-guruma*), õlavarsheide (*ippon-seoi-nage*), „nupuvõte“ (*goshi-guruma*), „tuletõrjujavõte“ (*kata-guruma*)

Maas tehnika (*ne-waza*):

Kinnihoidmise tehnika (*osaekomi-waza*): „sallhoie“ küljelt (*kesa-gatame*), õlaga kinnihoidmine küljelt (*kata-gatame*);

Kägistamistehnika (*jime-waza*): kägistamine käsivarrega tagant (*hadaka-jime*), kägistamine revääridega eest (*giaku-jime*);

Valutehnika (*kanzetsu-waza*): „suur käelukk“ (*juji-gatame*)

Haardest vabanemine – haardega ühe käega randmest, rinnust, kõrist, kahe käega randmetest, rinnust, kõrist, ümber keha eest ja tagant

Äraviimised, kurjategija kinni pidamine: kaaslaste äraviimine seljas („kott“), kaaslaste äraviimine tuletõrjuja võttes (*kata-guruma*), kurjategija kinnipidamine ja äraviimine kägistamistehnikas (*hadaka-jime*)

Päästmine, abistamine: kaaskodanikule abi osutamine kuritegeliku ründe korral, kurjategija mahaviimised

Tegutsemine löögitehnikate vastu: käelöövide vastu: sirge, haak; jalalöövide vastu: kaarlök; löögi blokeerimine, liikumine, vastutegevus.

Tegutsemine relvastatud kurjategija vastu: vastutegevus noalöögi korral, kaika löögi vastu tegutsemine

ÕPITULEMUSED GÜMNAASIUMIS

➔ Võimlemine

Õpilane:

- teab võimlemise oskussõnavara
- järgib ohutusnõudeid võimlemisharjutuste sooritamisel
- teab iseseisva treenimise põhimõtteid võimlemises
- oskab tegutseda abikohtunikuna hindajana võimlemisvõistlustel
- oskab iseseisvalt treenida jõudu, painduvust ja vastupidavust
- teab abistamis- ja julgustamisvõtteid, oskab kaasõpilast harjutuste sooritamisel abistada ja julgustada
- oskab täita harjutusi erinevatel võimlemisriistadel, tütarlapsed ka vahendiga harjutusi iluvõimlemises

➔ Kergejõustik

Õpilane:

- teab kergejõustiku ajalugu Eestis, Eesti paremaid kergejõustiklasi
- järgib ohutusnõudeid staadionil liikudes
- teab õpitud kergejõustikualade võistlusmäärusi
- oskab anda esmaabi vigastuse korral
- valib distantsile vastavalt sobiva liikumiskiiruse
- sooritab 6-8 harjutusest koosneva alale vastava soojendusvõimlemise
- sooritab teatevahetuse ringteatejooksus
- hüppab kõrgust tulemusele
- hüppab kaugust täishoolt
- tõukab kuuli hooga
- oskab tegutseda võistlustel abikohtunikuna

➔ Sportmängud

Õpilane:

- teab õpitud sportmängudele omaseid oskussõnu ja termineid
- teab õpitud sportmängude mängureegleid
- teab meeskonnatöö põhimõtteid
- järgib iseseisva treenimise põhimõtteid
- teab esmaabivõtteid ja annab vajadusel abi nihestuse, põrutuse, kriimustuse jms korral
- oskab sooritada tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
- oskab kasutada kaitse- ja ründemängu taktikat mängus
- oskab mängida vähemalt kahte sportmängu lihtsustatud reeglite järgi
- oskab olla abikohtunik võistlustel

➤ **Talialad**

Õpilane

- omab iseseisvaks harjutamiseks vajalikke teadmisi (suusatamine kui tsükliline vastupidavusala, harjutamise plaan ja metoodika, koormuste määramine)
- teab varustusest, toitumisest ja esmaabist suusamatkal
- täidab liikumisohutuse nõudeid suusatamises
- oskab valmistuda rahvaspordiürituseks
- oskab anda esmaabi võistlustel ja matkal
- oskab teostada südametegevuse kontrolli treeningul ja pärast treeningut
- läbib suuskadel 5- 10 km
- teab uisutamisealaseid rahvaspordiüritusi Eestis
- oskab osaleda kestvusuisutamises, s.h rahvaspordiüritusel

➤ **Tantsud ja rütmika ***

Õpilane:

- teab tantsu osas kehalise aktiivsuse kujundamisel
- kirjeldab tantsu kui kehalise tegevuse ja kunsti väljendusvormi
- hindab tantsu positiivset mõju vabaaja -ja huviharrastusena
- oskab vähemalt nelja seltskonnatantsu (valss, fosktrott, rumba, samba) põhisamme ja tantsib neid tantse paarilisega
- analüüsib ja hindab, koostöös õpetaja ja kaasõpilastega, oma tantsuoskust ja arengut õpitud tantsudes
- suudab sooritada erinevat sotsiaalset ja kultuurilist konteksti kajastavat tantsulist liikumist;

➤ **Orienteerumine**

Õpilane:

- teab, millised on orienteerumise harrastamise võimalused tema kodukohas (nt orienteerumispäevakute toimumine)
- oskab läbida erineva raskusastmega ja maastikuga orienteerumisradu
- oskab analüüsida läbitud rada

➤ **Ujumine***

Õpilane:

- teab ujumise oskussõnavara
- teab erinevate ujumisvahendite kasutamise otstarvet
- teab iseseisvalt treenimise põhimõtteid
- teab abistamise- ja julgustamisvõtteid
- järgib ohutusnõudeid
- valdab kahe ujumisviisi tehnikat
- ujub 200 m peatumata (ujumisviisid vabad)
- oskab vetelpääste ujumisviiside, küliliujumise ja selilibrassi tehnikat
- sooritab vesivõimlemise harjutusi
- oskab tegutseda kohtunikuna ujumisvõistlustel

➤ **Judopõhine enesekaitsekursus ***

Õpilane

- teab, mis on hädakaitse ja hädakaitse seisund
- teab, kuidas vältida ja lahendada konfliktsituatsioone
- teab, millised on inimkehal olevad valulikud ja eluohtlikud punktid
- teab, kuidas tegutseda, löökide vastu ja relvastatud ründe puhul
- oskab vabaneda haaretest;
- sooritab kukkumistehnikaid, vähemalt kolme heidet, vähemalt kahte äraviimise võtet, ühte „kägistamist” ja valuvõtet;
- oskab päästa ja abistada kannatanut
- oskab pidada kinni kurjategijat

LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE GÜMNAASIUMIS

Kõlbelised väärtused/ väärtused ja eetilised. Ausa mängu põhimõtete väärtustamine elus, tolerantne suhtumine erinevateomadustega kaaslastesse

Keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlik eluviis. Looduse kui sportimisümbruse väärtustamine, oskus liikuda ja sportida ümbritsevat keskkonda kahjustamata

Tervislik eluviis ja turvalisus. Kehalise aktiivsuse kui tervist tugevdava faktori väärtustamine, soov ennast kehaliselt arendada ja oma töövõimet tõsta. Oskus tegutseda ohuolukordades.

Kultuur. Kehakultuuri (s.h spordi) mõistmine ühiskonna kultuuri osana.

Info ja meedia. Tervisliku eluviisiga seotud teabe leidmine, analüüsimine ja optimaalsete valikute kujundamine

Tehnoloogia. Varustuse ja vahendite kohandamine liikumiseks.

Identiteedi ja kodanikutunne/osalus. Suhtlemise-, eneseteostuse- ja eneseväljendusevõimaluste kogemine sportides.

Karjääri planeerimine ja elukestev õpe. Hea tervis ja kõrge töövõime kui karjääri alus. Soov (pidevalt) õppida sooritama uusi kehalisi harjutusi/ spordialasid, kujundada sobivat liikumisharrastust

4. Hindamine

I kooliaste

Esimeses klassis antakse õpilasele hinnangud tema püüdlikkusest ja tunnis kaasatootamise aktiivsusest lähtuvalt.

Teises ja kolmandas klassis hinnatakse püüdlikkuse ja aktiivsuse kõrval ka ainekavva kuuluvate teadmiste (s.h ohutus- ja hügieenireeglite) ja oskuste omandamist.

II kooliaste

Hinnatakse kooliastme ainekavva kuuluvate teadmiste ja oskuste omandamist, samuti õpilaste koostööoskust, püüdlikkust ja tundides kaasatõotamist, hügieenireeglite ja ohutusnõuete täitmist.

III kooliaste

Hinnatakse kooliastme ainekavva kuuluvate teadmiste ja oskuste omandamist, nende seostamist tunnivälise kehalise aktiivsusega. Tunnustatakse õpilaste tegutsemisvalmidust, individuaalset kehalist arengut ja objektiivsust enese hindamisel.

Gümnaasium

Hinnatakse kooliastme ainekavva kuuluvate teadmiste ja oskuste omandamist, õpitu realiseerimist õpilase poolt oma tervisekäitumises, s.h individuaalset kehalist arengut ja enesekontrolli oskust.

Hindamise vormid

- **Teadmiste hindamiseks:** suuline ja/või kirjalik küsitlus; ettekanne, referaat, õpimapi esitlus, treeningpäeviku pidamine ja analüüs
- **Liigutusoskuste hindamiseks:** kehalise kasvatusõpetaja poolt valitud/ koostatud kontrollharjutused
- **Kehalise töövõime hindamiseks:** kehaliste võimete testid (absoluutse tulemuse kõrval arvestatakse hinnangu andmisel ka õpilase tulemuse arengut)
- **Sportimisaktiivsuse hindamiseks:** õpilase aktiivsuse (osavõtt ja kaasatõotamine) fikseerimine kehalise kasvatusõpetaja poolt; väljaspool kehalise kasvatusõpetuse tunde regulaarse treenimise ja võistlustest ning spordiüritustest osavõtu, (kaasõpilaste) sportliku tegevuse juhendamise ja spordiürituste korraldamise jms fikseerimine