

SISUKORD

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1. Kehakultuuripädevus	5
1.2. Ainevaldkonna õppeaine	5
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus	5
1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines	5
1.5. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega	6
1.6. Läbivad teemad	7

2. Kehaline kasvatus

2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid	8
2.2. Õppeaine kirjeldus	8
2.3. Õppetegevus	9
2.4. Hindamine	10

I kooliaste

3. 1.klass

3.1. Õpetuse üldeesmärgid	10
3.2. Õppe-eesmärgid	11
3.3. Kasutatav õppevara	11
3.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	11
3.5. Õppemeetodid	11
3.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	11
3.7. Läbivad teemad	11
3.8. Õppesisu	11
3.9. Õpitulemused	13
3.10. Kontroll ja hindamine	13

4. 2.klass

4.1. Õpetuse üldeesmärgid	14
4.2. Õppe-eesmärgid	14
4.3. Kasutatav õppevara	14
4.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	14
4.5. Õppemeetodid	14
4.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	14
4.7. Läbivad teemad	15
4.8. Õppesisu	15
4.9. Praktiline tegevus	16
4.10. Õpitulemused	16
4.11. Kontroll ja hindamine	17

5. 3.klass

5.1. Õpetuse üldeesmärgid	17
5.2. Õppe-eesmärgid	18
5.3. Kasutatav õppevara	18
5.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	18
5.5. Õppemeetodid	18
5.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	18
5.7. Läbivad teemad	18
5.8. Õppesisu	19
5.9. Praktiline tegevus	20
5.10. Õpitulemused	20
5.11. Kontroll ja hindamine	20

II kooliaste

6. 4.klass

6.1. Õpetuse üldeesmärgid	21
6.2. Õppe-eesmärgid	21
6.3. Kasutatav õppevara	21
6.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	22
6.5. Õppemeetodid	22
6.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	22
6.7. Läbivad teemad	22
6.8. Õppesisu	22
6.9. Praktiline tegevus	24
6.10. Õpitulemused	24
6.11. Kontroll ja hindamine	24

7. 5.klass

7.1. Õpetuse üldeesmärgid	25
7.2. Õppe-eesmärgid	25
7.3. Kasutatav õppevara	25
7.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	25
7.5. Õppemeetodid	25
7.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	26
7.7. Läbivad teemad	26
7.8. Õppesisu	26
7.9. Praktiline tegevus	28
7.10. Õpitulemused	28
7.11. Kontroll ja hindamine	28

8. 6.klass

8.1. Õpetuse üldeesmärgid	29
8.2. Õppe-eesmärgid	29
8.3. Kasutatav õppevara	29
8.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	29
8.5. Õppemeetodid	29
8.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	30
8.7. Läbivad teemad	30
8.8. Õppesisu	30
8.9. Praktiline tegevus	31
8.10. Õpitulemused	32
8.11. Kontroll ja hindamine	32

III kooliaste

9. 7.klass

9.1. Õpetuse üldeesmärgid	33
9.2. Õppe-eesmärgid	33
9.3. Kasutatav õppevara	33
9.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	33
9.5. Õppemeetodid	33
9.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	34
9.7. Läbivad teemad	34
9.8. Õppesisu	34
9.9. Praktiline tegevus	36
9.10. Õpitulemused	36
9.11. Kontroll ja hindamine	36

10. 8.klass

10.1. Õpetuse üldeesmärgid	37
10.2. Õppe-eesmärgid	38
10.3. Kasutatav õppevara	38
10.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	38
10.5. Õppemeetodid	38
10.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	38
10.7. Läbivad teemad	38
10.8. Õppesisu	38
10.9. Praktiline tegevus	40
10.10. Õpitulemused	40
10.11. Kontroll ja hindamine	40

11. 9.klass

11.1. Õpetuse üldeesmärgid	41
11.2. Õppe-eesmärgid	41
11.3. Kasutatav õppevara	41
11.4. Kasutatav lisaõppekirjandus	42
11.5. Õppemeetodid	42
11.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon	42
11.7. Läbivad teemad	42
11.8. Õppesisu	42
11.9. Praktiline tegevus	44
11.10. Õpitulemused	44
11.11. Kontroll ja hindamine	45
12. Füüsiline õpikeskkond	45

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1. Kehakultuuripädevus

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

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma 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.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine

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

Kehalise kasvatusa nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste - 8 nädalatundi

II kooliaste - 8 nädalatundi

III kooliaste - 6 nädalatundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

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.

Digipädevus on suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas. Õpilased oskavad leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust. Kasutades digivahendeid saab kehalise kasvatuse tundi siduda ka teiste õppeainetega. Erinevaid rakendusi kasutades saab tunde mitmekesistada.

1.5. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Ülekoolilised üritused, mis tagavad lõimingu teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega:

- Ülekooliline tervisepäev „Reipalt koolipinki“.
- Ülekooliline Vastlapäev
- Kevadine spordipäev

Kehalise kasvatuse 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 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 kasvatusa kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

1.6. 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 kasvatusa 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.

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 kasvatusa 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.

2. Kehaline kasvatus

2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusaega 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 liikumisosi 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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärsi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalises kasvatusa tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemuses 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 kehalises kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatusa korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalises kasvatusa ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud

saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75-80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20-25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittek kuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

2.3. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;

5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

2.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates **lähtutakse** põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist 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 hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ja milliseid hindamisvahendeid kasutatakse. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist - õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Aluseks on kooli hindamisjuhend.

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

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 tunnivälisest 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 kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste 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.

3. I kooliaste

1. klass

3.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane

- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

3.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

3.3. Kasutatav õppevara

- erinevad pallid - korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- teatepulgad
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hübitsad

3.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- "Teabeleht" ja "Liikumismängud"

3.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

3.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid
- õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

3.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia

- keskkond ja säästev areng

3.8. Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Algseis. Päkseis. Harkseis. Toengkägar. Põlvitus. Iste. Kägariste. Selililamang. Kõhulilamang. Käteasendid – ees, all, kõrval, ülal, puusal, pihkseongus. Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi- ja korraharjutused

“Kolonna ühekaupa paigale”, “Ühte viirgu paigale”, “Joonu”, “Valvel”, “Vabalt”, “Rivitult”, “Sammu –mars”, “ Joostes – mars”, “Klass- paariks loe”, “Klass tervist” ja “Klass nägemist” täitmine. Pöörded paigal astumisega.

Kõnni,- jooksu ja hüplemisharjutused

Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Põlvetoestikõnd. Kägarikõnd. Matkivad harjutused. Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmas, jooks maona. Kükishüplemine, sulghüplemine, harkishüplemine, hüpped ühel jalal.

Rakendusvõimlemine

Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Ronimine, ripped

Kaldpingil ja üle takistuste. Ripped sirgete ja kõverdatud käte ja jalgadega kangil.

Akrobaatika

Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selililamangust kätehaardega põlvedest veered kõrvale.

Tirel ette, kaarsild selililamangust abistamisega.

Tasakaal

Kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ette, taha ja kõrvale käte erinevate asenditega ja raskuste kandmisega. Seis ühel jalal, teine ees, taga või kõrval. Mahahüpe pingilt.

Võimlemisriistadel

Ripped, ripplamangud, toengud.

Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

2. Kergejõustik

Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega. Kestvusjooks 2 min. Süstikjooks. 60 , 300m.

Hüpped

Hüpped paigalt ja hoojooksult üle takistuste. Kaugushüpe üle kraavi. Sügavushüpped.

Kõrgushüpe otsehoolt üle pingi,nööri.

Visked

Visked märki pallide ja teatepulkadega, visked üle takistuste ja täpsusele vastu seinale 4-6 m kauguselt.

3. Sportmängud

Pallide viskamine ja veeretamine ja püüdmine ühe ja kahe käega. Pallide viskamine ja püüdmine paarides. Pallide põrgatamine. Rahvastepall lihtsustatud reeglitega. Tutvumine õigete rahvastepalli reeglitega.

Jalgpalli veeretamine ja vedamine. Sööt, löök väravale.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

“Me rõõmsad lapsed oleme”, “Haned- luigid”, “Hiirelõks”, “Kes on esimene”, “ Kullimäng”, “Kohti vähem”, “Kool, kodu, staadion”, “Rongisõit” jne.

“Jänesed juurviljaaias”, “Keksivad varblased”.

“Palli üleandmine”, “Pall keskmisele”, “Pall üle piiri”, “Väljaviskamine ringis”.

Teatevõistlused

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

4. Suusatamine ja kelgutamine

Suuskade ja keppide kandmine kaenlas. Suuskade kinnitamine. Keppide hoid. Lehvikpööre.

Liikumine astuva ja libiseva sammuga keppidega ja ilma. Kraavi ületamine. Ronimine

kallakust üles.

Suusatada järjest 1,5 - 2 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi tasasel maal ja mäest üles. Laskumised mäest.

5. Rahvatants

“Kaera-Jaan”, “Üks,2,3,4,5,6,seitse”.

Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse

3.9. Õpitulemused

1. klassi lõpetaja teab

- õpitud oskussõnu ja käte ja jalgade asendeid
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid

1. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid kelgutamisel ja võimlemises
- täita rivi- ja korraharjutusi
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi
- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi

1. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos
- suusatada erineval maastikul
- täita liikumismängudes mängureegleid

3.10. Kontroll ja hindamine

Puudub numbriline hindamine. Antakse suuline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta arvestades

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel ja liikumismängudes
- mängudes reeglitest kinnipidamine
- osata mängida lihtsamaid liikumismänge

- kaaslastega arvestamine teatevõistlustes ja mängudes
- liikuda suuskadel erineval maastikul

4.

2. klass

4.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

4.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

4.3. Kasutatav õppevara

- pallid, korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- teatepulgad
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad

4.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “Teabeleht” ja “Liikumismängud”

4.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, töö meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus

4.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
- bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist
- inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid
õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

4.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng
- suutlikkus orienteeruda kultuuris

4.8. Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi-ja korraharjutused

Tervitamine ravis. Pöörded paigal ühe jala kannal ja teise jala päkal. Juurdevõtusammuga “Koondu” ja “Harvene” täitmine Rivistumine viirust kolonni..

Kõnni,- jooksu ja hüplemisharjutused

Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd lühikeste ja pikkade sammudega. Peatumised signaali järgi. Kõnd erinevate käte liikumistega. Jooks vaheldumisi kõnniga. Takistusjooks lihtsamate takistuste ületamisega. Põlvetõstejooks. Põlvetõstehüplemine paigal ja liikumisel. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriiga. Galopp hüplemine.

Rakendusvõimlemine

Mattide ja väikeinventari paigaldamine ja vedamine.

Ronimine, ripped.

Ronimine ja ripped võimlemisriistadel.

Akrobaatika

Toengkägarast veered turjale ja külgedele. Tirel ette. Turiseis. Kaarsild selililamangust, tirel taha õppimine.

Tasakaal

Mitmesugused kõnni ja jooksharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil erinevate käte- ja jalgade asenditega ja lisaülesannetega. Mahahüpe pingilt, poomilt.

Võimlemisriistadel

Pipped, ripplamangud, toengud, tirelring. Toenghüpped kitselt, kägarhüpe.

Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

2. Kergejõustik

Jooks

Õige jooksutehnika. Võidujooks püstilähtest paaris ja rühmades. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt. Hüpped ringist ringi ja üle 100-110 m kraavi. Sammhüpe 60 cm äratõukekoha tabamisega. Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe otsehoolt. Tõukejala väljaselgitamine.

Visked

Visked märki 6-8 m kauguselt ja kaugusele ja 3 m kõrgusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus paigalt.

3. Sportmängud

Korvpall

Kahe käega rinnaltsööt ja püüdmine paarides. Põrgatamine. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja sööduga.

Jalgpall

Palli vedamine ja surmamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale.

Rahvastepall

Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides ja kolmikutes. Mäng erinevate variantidega. Reegliäärane rahvastepall.

Pesapall

Laptuu ja pesapalli erinevad variandid. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega hüppe-, jooksu- ja viskevõimet arendavad mängud.

Teatevõistlused

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

4. Suusatamine ja kelgutamine

Suuskade kandmine, kinnitamine ja transportimine, sidemete kinnitamine hooldus. Keppide hoie. Lehvikpööre. Ohutusnõuded suusatamises. Libisev suusasamm keppidega ja ilma.

Erinevate sõiduvõiside ettenäitamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduvõis. Astumisega otsetõus. Laskumise põhiasend.

Suusatada järjest 2-3 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul.

Laskumised mäest ja teatevõistlused.

5. Rahvatants

Polkasamm. Kõnni, jooksu, galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioonid. "Kaera-Jaan" ja "Üks, 2, 3, 4, 5, 6, seitse" kordamine "Õige ja vasemba".

4.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega

4.10. Õpitulemused

2.klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

2 .klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tunneb laulu-ja tantsumänge
- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
- mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge
- rivi- ja korraharjutusi
- oskab hüpata hübitsaga

2. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 1km
- suusatada erineval maastikul 1km
- hüpata hübitsaga sulghüppeid

4.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
(Jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes
mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hübitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooksSooritatakse 1- 3 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed. Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust
- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kõrgushüpe
 - krossijooks 300 m T ja 500m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

5.

3.klass

5.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

5.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

5.3. Kasutatav õppevara

- pallid, korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- kindad ja kurikad
- teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad
- poom, võimlemiskang, kits
- Kassetid

5.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- "Teabeleht" ja "Liikumismängud"

5.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

5.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused

- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
- inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid, õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi. Liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist

5.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng

5.8. Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi- ja korraharjutused

Tervitamine ravis. Rivistumine viirust kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Käskluste paigal, harvenemine, koondumine ja ümberrivistumine täitmine.

Kõnd ja kõnniharjutused, hüplemisharjutused

Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, ripped, segaripped, toengud, segatoengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Akrobaatika

Tirel ette, poolspagaat, turiseis, kaarsild selililamangust, tirel taha.

Tasakaal

Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil. Väljaaste, põlvitus ühel jalal. Pöörded kükis, seistes. Jalgade ja käte erinevad asendid. Mahahüpe pingilt, poomilt.

Võimlemisriistadel

Pipped, ripplamangud, toengud, tirelring. Toenghüpped kitselt, kagarhüpe.

Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

2. Kergejõustik

Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Sügavushüpped. Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe

Visked

Visked märki ja kaugusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus.

3. Sportmängud

Korvpall

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

Jalgpall

Palli veeretamine ja vedamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale.

Rahvastepall

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

Pesapall

Laptuu ja pesapalli erinevad variandid. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängud põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

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

4. Suusatamine ja kelgutamine

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 madalalendis. Suusatada järjest 2-3 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul.

Laskumised mäest ja teatevõistlused.

5. Rahvatants

Kõnni, jooksu, galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioonid. “Kaera-Jaan”, “Õige ja vasemba” ja “Üks,2,3,4,5,6,seitse”.

5.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatud võistlustel
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

5.10. Õpitulemused

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 1 min.

5.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine (jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed. Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kõrgushüpe
 - krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

II KOOLIASTE

6. 4. klass

6.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

6.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- oskuskab teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja mootorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse

- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast

6.3. Kasutatav õppevara

- pallid , korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- pesapalli kindad ja kurikad
- teatepulgad, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad
- poom, võimlemiskang, kits
- kassetid, videod.

6.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “Teabeleht” ja “ Liikumismängud”

6.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused

6.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
 - loodusõpetus – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid
- õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

6.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng

6.8. Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised – jalg ees- all, kõrval-all, väljaseade, poolkük.

Käed – vasakul, paremal, ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, altkaar, ülaltkaar. Vetrumine põlvist, põlvitusiste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P toenglamangus.

Rivi- ja korraharjutused

Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal.

Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hüpitsaga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, hobune)

Ronimine, roomamine, ripped, toengud.

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

Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaulal, hüpped puusade tõstmisega. Kägerhüpe hoojooksult.

Tasakaal

Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika

Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tired ette ja taha. Kaarsild maast. Käetseis abistamisega.

Rütmika ja liikumine

Liikumised ja mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusikaga.

2. Kergejõustik

Jooks

Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped

Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5-7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe.

Jooks üle takistuste.

Visked

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

3. Sportmängud

Korvpall

Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.

Jalgpall

Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine

Rahvastepall

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”.

Muud sportmängud

Pesapall - lihtsamad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

Liikumismängud

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

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisesega.

Rütmika ja liikumine

Galopp- ja polkasammude kombinatsioonid. Polkasamm taha. Juurdevõtusamm, valsisamm.

4. Suusatamine

Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Poolkäärtõus. Laskumine laugest nõlvast laskumisasendi muutmiseks. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega. Sahkpidurdus. Suusatada järjest 2-3 km.

5. Rahvatants

Galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioonid. Juurdevõtusamm. “Nelja-Puari” ja “Jenka”.

6.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

6.10. Õpitulemused

4. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid

4. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises 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 määrustepäraselt ja teisi liikumismänge mängureeglite järgi
- oskab hüpata hüpitsaga
- **4. klassi lõpetaja suudab**
- joosta rahulikus tempos 2 km
- suusatada erineval maastikul 2-3 km
- hüpata hüpitsaga sulghüppeid kiirusele 1min. jooksul

6.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(Jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kõrgushüpe
 - krossijooks 300 m T ja 500m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

7 5. klass

7.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

7.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

7.3. Kasutatav õppevara

- pallid
 - korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- pesapalli kindad ja kurikad
- teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad

- poom, võimlemiskang, kits
- kassetid, videod.

7.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “Teabeleht” ja “ Liikumismängud”

7.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

7.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
- loodusõpetus - liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õpetab täitma hügieeninõudeid, õpetab käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi
- arvutiõpe

7.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng
- suutlikkus orienteeruda kultuuris

7.8. Õppesisu

1. Rivi- ja korraharjutused

Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal.

Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnd, jooks, hüplemisharjutused

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hüpitsaga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, hobune)

Ronimine, roomamine, ripped, toengud.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Ripplamine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes

Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägerhüpe hoojooksult.

Tasakaal

Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika

Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

Rütmika ja liikumine

Liikumised ja mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusikaga.

2. Kergejõustik

Jooks

Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks.

Hüpped

Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5-7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe.

Jooks üle takistuste.

Visked

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

3. Sportmängud

Korvpall

Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.

Jalgpall

Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine

Rahvastepall

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall "põletajaga".

Muud sportmängud

Pesapall - lihtsmad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

Liikumismängud

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

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisesega.

Rütmika ja liikumine

Galopp- ja polkasammude kombinatsioonid. Polkasamm taha. Juurdevõtusamm, valsisamm.

4. Suusatamine

Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Poolkäärtõus. Laskumine laugest nõlvast laskumisasendi muutmisega. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega. Sahkpidurdus. Suusatada järjest 2-3 km. Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul. Laskumised mäest ja teatevõistlused.

5. Rahvatants

Galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioonid. "Nelja-Puari" ja "Jenka".

7.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

7.10. Õpitulemused

5.klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

5 .klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- oskab hüpata hüpitsaga

5 . klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 3 km
- suusatada erineval maastikul 2-3 km
- hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
- läbida Cooperi testi

7.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine (Jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga

tõus istesse
käte jõuharjutus
süstikjooks
Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed. Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad
60 m jooks
kaugushüpe
pallivise
kõrgushüpe
krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

8 6. klass

8.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

8.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

8.3. Kasutatav õppevara

- pallid
korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- pesapalli kindad ja kurikad
- teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad
- poom, võimlemiskang, kits
- kassetid, videod.

8.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid

- “Teabeleht”

8.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

8.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
- loodusõpetus - liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid
õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi
- arvutiõpe

8.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng
- suutlikkus orienteeruda kultuuris

8.8. Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Õpetaja koostatud 8 kuni 16 taktilised harjutuste kombinatsioonid.

Rivi- ja korraharjutused

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

Kujundliikumised erinevate liikumisviisidega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Mitmesugused kõnni-, jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüpped ühe jala tõukelt.

Sammhüpped. Harjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla ja läbi.

T hüpitsa ringitamine ja 8 hüpitsaga. Sulghüpped ajale.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, hobune)

Ronimine, ripped.

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

Toenghüpped

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

Kang

Tirelring ette ja tireltõus.

Tasakaal

Poomil. 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.

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Tantsu ja laulumängud. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P.

Hüplev polka. Valsisamm pöördega. Rumba ja samba põhisammud.

2. Kergejõustik

Jooks

Jooks erinevaist la. 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 kagarhüpe hoojooksult. Hoojooksu ja sammumärgi

Mõõtmine. Sammhüpped. Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Flopptehnika tutvustamine.

Kõrgushüpe tulemusele vabalt valitud tehnikas.

Visked

Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt.

Kuulitõuge

Kuuli hoie. Paigalt tõuge kuulide ja topispallidega.

3. Sportmängud

Korvpall

Kehaasend ja liikumistehnika pallidega ja ilma. Põrgatamine ja söõtmine.

Pöörded. Pealevisked põrgatuselt ja söödult. Kahe käega rinnaltvise ja pealevise ühe käega.

Individaalne kaitsemäng. Minikorvpall.

Jalgpall

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

Võistlusmäärused.

Muud sportmängud

Pesapall – erinevad variandid. Pesavalvuritega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Reeglitepärane mäng.

Tutvumine sulgpalli ja indicaga.

Liikumismängud

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

Rütmika ja liikumine

Galopp- ja polkasammude kombinatsioonid. Valsisamm. Hüplev polka. Samba ja rumba.

4. Suusatamine

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

8.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 10-11 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, võrkpall, korvpall, saalihoki, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jne.
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

8.10. Õpitulemused

6. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- karastamisvõtteid
- ausa mängu põhimõtteid
- kergejõustikualade ja pallimängude reegleid

6. klassi lõpetaja oskab

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

6. klassi lõpetaja suudab

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

8.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine (jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed)

sulghüpped hübitsaga
tõus istesse
käte jõuharjutus
süstikjooks
Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed. Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad
60 m jooks
kaugushüpe
pallivise
kõrgushüpe
krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

III KOOLIASTE

9. 7. klass

9.1. Õpetuse üldeesmärgid

- jätkab regulaarset tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

9.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

9.3. Kasutatav õppevara

- pallid
korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- pesapalli kindad ja kurikad
- teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hübitsad
- poom, võimlemiskang, kits

- kassetid, videod.

9.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “Teabeleht”

9.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

9.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
- bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist
- geograafia – orienteerumine maastikul
- inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid
õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi
- arvutiõpe

9.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng
- suutlikkus orienteeruda kultuuris

9.8. Õppesisu

1.Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised.

Pöördpaenus. Väljaseade põlvitus. Külgoenglamang. Õlavarssseong. Poolkumerkukk. Kerelainetus. 360* pööre päkkadel

Rivi-ja korraharjutused

Ümberpöörd sammuliikumisel.

Kõnni,- jooksu- ja hüplemisharjutused

Sulghüpe 180* pöördega. Põiajooks. Põlvetõstekõnd. Juurdevõtusamm ja sammhüpe.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid ja paigaldamine

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Riplemine.

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe ja hobuselt kägarülehüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Kang

Kahejala tõukega tireltõus. Toengust tahahool mahahüpe

Tasakaal

Poomil pööre 180* sammuga ette toengrõhtpõlvitusse. Jalahooga taha mahahüpe seisu küljeti poomiga. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega.

Polkasamm. Äratõukega hoolauvalt jala ülehoog harkistesse poomil. Nurkiste.

Akrobaatika

Kaarsild maast ja silda laskumine la. abistamisega. Jalgade ja käte vahelduv tõstmine sillas ja sillast pööre toengkükki. Ratas kõrvale. Turiseis. Paaristirel.

Tirel taha toengrõhtpõlvitusse. P-kätelseisust tirel ette abistamisega. Pikk tirel

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P. Valsisamm pöördega. Rumba ja samba. Rock'n rolli põhisammud.

Võimlemisrõnga kiigutamine ees ja külgpinnas. Hüpped kiikuvasse rõngasse. Rõnga veeretamine. Lihtsamad kombinatsioonid.

Võimlemispalli veered käsivartel ja labakäe vahel. Palli põrgatused, visked ja püüdmised.

Lihtsad kombinatsioonid palliga.

2.Kergejõustik

Jooks

Madallähe. Kordusjooksud 60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 3- 4 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooksu erialased harjutused.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Käte ja jalgade töö õhulennul, õige maandumine.

Kõrgushüpe - flopptechnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Visked

Pallivise tehnikale ja kaugusele. Kuulitõuge 1-2 kg pallidega. Hoota kuulitõuge. Kuuliheited erinevaist lähteasendeist.

3. Sportmängud

Korvpall

Pallide söötmine, püüdmine ja põrgatamine tempo ja suuna muutmisega. Sööt kahe käega rinnalt. Ühekäesööt. Lähivise korvile paigalt ja liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend.

Peatus ja start. Liikumine palliga ja pallita. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus.

Jalgpall

Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine. Löögid jala erinevate asenditega.

Võrkpall

Mängija põhiasend ja liikumine sööduasendis. Ülalt ja altsööt. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 1:1, 2:2 ja 3:3. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid. Muud sportmängud

Pesapall – erinevad variandid kurika ja pehme ja õige palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

4. Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta sõiduviiis. Sahkpööre. Libisamm tõusuviiis. Pidurdus laskumisel. Kukkumise õppimine laskumistel. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega erinevate sõiduviiisidega 3-4 km.

9.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 10-11 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, võrkpall, korvpall, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jne.
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

9.10. Õpitulemused

7.klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

7.klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu- ja tantsumänge
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- valida liikumiskiirust
- oskab hüpata hüpetsaga

7. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 3 – 4 km
- suusatada erineval maastikul 2-3 km
- hüpata hüpetsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
- läbida Cooperi test

9.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine (Jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks
 - Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kõrgushüpe
 - krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

10. 8. klass

10.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

10.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

10.3. Kasutatav õppevara

- pallid
 - korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid

- kindad ja kurikad
- teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad
- poom, võimlemiskang, kits, hobune
- kassetid, videod.

10.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “Teabeleht”

10.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

10.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
- bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid, õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi
- geograafia – osata liikuda maastikul arvutiõpe

10.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng
- suutlikkus orienteeruda kultuuris

10.8. Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Pingutus ja lõdvestusharjutuste seosed. Käte – ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade kasutamine.

Rivi- ja korraharjutused

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid.

Väljendusjooks.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine ja paigaldamine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid. Tuletõrjevõte.

Ronimine, ripped.

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

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe ja hobuselt kägarüle hüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Nurkhüpe külghoojooksult.

Kang

Kahejala tõukega tireltõus. Käärhõõr ette madalal kangil. Kõrgel kangil tireltõus rippes abistamisega.

Tasakaal

Poomil pöörded, erinevad liikumised ja kehaasendid. Tasakaaluharjutuste kombinatsioonid. Toengväljaasteseade peale hüpe. Toengnurkiste ühega. Pöördmahahüpe. Toengrõhtpõlvitusest poolspagaat.

Akrobaatika

Kaarsild. Sillast pööre toengrõhtpõlvituse. Tempos rattad kõrvale. Uppistest trel taha. Harkhüpe üle trelit sooritava kaaslase. Kolmiktrel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetrel.

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P. Valsisamm pördega. Rumba ja samba. Rock`n rolli põhisammud. Perekonnavalss.

Iluvõimlemisharjutused palli ja rõngaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega.

2. Kergejõustik

Jooks

Madallähe. Kordusjooksud 150 m lõikudel. Kurvisjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks 3,5-4 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes.

Kõrgushüpe - flopptechnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Kolmikhüppe tutvustamine.

Visked

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Kuulitõuge 1-2 kg topispallidega. Hoota ja hooga kuulitõuge. Teiste heitealade tutvustamine.

3. Sportmängud

Korvpall

Õpitud söödu ja põrgatamis harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnaltliikumisel.

Ühekäesööt liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend. Peatus ja start põrgatamiselt.

Petteliigutused. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus.

Mees-mehe kaitse. Ründe ja kaitsetegevus 1:1 ja 2:1. Mäng lihtsustatud reeglitega ja vahenditega.

Jalgpall

Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele ja löök väravale. Palli peatamine. Pallitehnika täiustamine. Mäng.

Võrkpall

Ülalt ja altsöödu täiustamine. Põhiasend ja liikumine põhiasendis. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 2:2 ja 3:3 üle võrgu. Ründelöögiga tutvumine. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängud

Pesapall – erinevad variandid kurika ja palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi. Pesade kinnipanek.

Saalihoki- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mängureeglid.

Tutvumine sulgpalli ja indicaga ja nende võistlusmäärustikuga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

4. Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta ja kahesammuline sõiduviis. Uisusamm.

Sahkpööre. Pidurdus laskumisel. Poolsahk paralleelpööre. Triivpidurdus. Sõit maastikul erinevate sõiduviisidega 3-4 km.

10.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 10-11 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, võrkpall, korvpall, saalibändy, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jüriööjooks jne.
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

10.10. Õpitulemused

8. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja parimatest sportlastest

8. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu- ja tantsumänge
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
- valida liikumiskiirust
- oskab hüpata hüpitsaga
- tunneb alade võistlusmäärustikke

8. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 4 - 5 km
- suusatada erineval maastikul 3 - 4 km

- hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
- läbida Cooperi testi

10.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine (Jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks
 - Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed. Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kõrgushüpe
 - krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

11. 9. klass

11.1. Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- arusaama kujundamine aktiivse kehalise tegevuse kaudu, et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskus sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika
- ennetada murdeealiste võimalikke konflikte oma kehalise mina ja kaaslastega
- toetada õpilaste positiivse enesehinnangu kujunemist

11.2. Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut, täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse

- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

11.3. Kasutatav õppevara

- pallid
korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- kindad ja kurikad
- teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad
- poom, võimlemiskang, kits, hobune
- kassetid, videod.

11.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- "Teabeleht"

11.5. Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

11.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
- bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat suhtumist, õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi, keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid
- füüsika – füüsikaseadused lade tehnika õppimisel
- geograafia – orienteeruma maastikul
- arvutiõpe

11.7. Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng
- suutlikkus orienteeruda kultuuris

11. 8 Õppesisu

1. 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.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

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

Rakendusvõimlemine

Riistastiku paigaldamine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid.

Ronimine, ripped.

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

Toenghüpped

Kägarüle hüpe kitselt risti (90-100cm) 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.

Tasakaal

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

Akrobaatika

Tirel ette, hüpega ümberpöörd ja ratas kõrvale. Tirelid taha tempos erinevatest lähteasendeist erinevatesse lõppasenditesse. Kätelseis. Kaarsild ja sillast pööre toengkägarasse. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslase. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel. P – kätelseisust tirel ette. Tiritamm.

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P. Tantsukultuur ja kombes. Seltskonnatantsude põhisammude täiustamine. Iluvõimlemisharjutused palli ja rõngaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega.

2. Kergejõustik

Võistlusmäärused, ohutustehnika ja võistluseelne soojendus.

Jooks

Madallähtest jooks sirgel ja kurvis.. Kordusjooksud ja täpsusjooksud 100 m lõikudel. 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 hüppetiilidega. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe - flopptehnik. Hüpe tulemusele vabas stiilis. Kolmikhüpe tutvustamine.

Heited, tõuked

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Paigalt ja hooga kuulitõuge. Kuulijännid.

3. Sportmängud

Korvpall

Õpitud söödu ja põrgatamis 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

Ülalt ja altsöödu täiustamine. Asendid ja liikumisviisid. Pallingud ja söödud. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök. Mängutaktika. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängud

Pesapall – pesade kinnipanek ja “varastamine”

Saalihoki- palli vedamine ja löök väravale. Mängureeglid. Mäng.

Sulgpall, indicaga ja nende võistlusmäärustikud.

Liikumismängud

Erinevate reeglite ja erinevate vahendite kasutamisega mängud põhi pallimängude õppimiseks.

4. Suusatamine

Võistlusdistsantsid suusavõistlustel. Võistlusmäärused suusavõistlustel ja teatesuusatamises.

Ohutusnõuded ja kord suusamatkal. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Uisusammtehnika

täiustamine. Pidurdused laskumisel. Poolsahk paralleelpööre. Triivpidurdus. Sõit maastikul 3-5 km. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele vastavalt maastikule.

11.9. Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 10-11 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, võrkpall, korvpall, saalibändy, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jüriööjooks jne.
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
- osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel
- kohtumised tuntud sportlastega
- spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

11.10. Õpitulemused

9. klassi lõpetaja teab

- õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke
- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid
- ohutus ja hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel
- ausa mängu põhimõtteid
- olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest

9. klassi lõpetaja oskab

- abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel
- arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida

- tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda, lõdvestada
- isesisvalt võimelda ja koostada harjutuste kombinatsioone
- valida liikumiskiirust
- tunneb õpitud alade võistlusmäärustikku
- mängida üht sportmängu võistlusmäärustku kohaselt ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades

9. klassi lõpetaja suudab

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

11.11. Kontroll ja hindamine

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine (Jälgitakse veerandi jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)
- aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne veerandis)
- jõuharjutused (kehalised katsed)
 - sulghüpped hüpitsaga
 - tõus istesse
 - käte jõuharjutus
 - süstikjooks
 - Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet veerandis. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed. Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

- kergejõustikualad
 - 60 m jooks
 - kaugushüpe
 - pallivise
 - kõrgushüpe
 - krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

- suusatamisviiside tehnika
- võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

12. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordialatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.