

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“	1
Kehaline kasvatus põhikoolis	2
1. klass	2
2. klass	4
3. klass	6
4. klass	9
5. klass	11
6. klass	13
7. klass	16
8. klass	18
9. klass	20
Kehaline kasvatus gümnaasiumis	23
10. klass	23
11. klass	26
12. klass	29
Valikkursused	32
Valikkursus „Liikumine välitingimustes“	32
Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“	33

Kehaline kasvatus põhikoolis

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi 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, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

1. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Teema läbimisel õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu;
- sooritab üldarendavaid võimlemisharjutusi;

- sooritab veere ja sügavushüppe sirutusega;
- oskab sooritada üldkoormavaid hüplemisharjutusi.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

Jooks, hüpped, visked

Teema läbimisel õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes;
- sooritab palliviske paigalt;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

Liikumismängud

Teema läbimisel õpilane:

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

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Juurdeviivad mängud rahvastepallile

Suusatamine

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 1 km.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

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

2. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Teema läbimisel õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni lihtsustatud variandi;
- sooritab tireli ette ja turiseisu abistamisega;
- oskab hüpelda hüpitsat tiirutades ette.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumise. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks, hüpped, visked

Teema läbimisel õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 400m distantisi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

Liikumismängud

Teema läbimisel õpilane:

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

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja

püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

Suusatamine

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km.

Õppesisu

Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

Ujumine (kohustuslik algõpetus)

Teema läbimisel õpilane:

- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

3. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Teema läbimisel õpilane:

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

- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused III klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riitumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpsitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpsitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendite ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasime, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Teema läbimisel õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta

Õppesisu

Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Madallähte tutvustamine.

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

Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Teema läbimisel õpilane:

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

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud

Suusatamine

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 3 km.

Õppesisu

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sähkpidurdus. Mängud suuskadel.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

4. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Teema läbimisel õpilane:

- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas tuntud sportlasi.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 4. klassi õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika: tیره ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Kergejõustik

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 5 minutit.

Õppesisu

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Madallähe.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Palliviske paigalt ja neljasammu hooga.

Liikumis- ja sportmängud

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja paigalt viske korvile korvpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Palli hoie, palli põrgatamine ja söõtmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.

Suusatamine

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 3 km.

Õppesisu

Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

Õppesisu

Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

Orienteerumine

Teema läbimisel õpilane:

- oskab orienteeruda koolikaardi järgi;
- teab põhileppemärke;
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

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

5. klass

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel abistamisega
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal kangil abistamisega (P)
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samlliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.. **Rühiharjutused:** kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Kergejõustik

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit oma valitud tempoga.

Õppesisu

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

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Liikumis- ja sportmängud

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eesst pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu sein. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Talialad

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise
- sõiduviiisiga ja tutvustatakse paaristõukelist kahesammulist uisusamm-sõiduviiisi;

- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) 4 km (P) distantsi.

Õppesisu

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

Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

Õppesisu

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

Orienteerumine

Teema läbimisel õpilane:

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

Õppesisu

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

6. klass

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);

- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine(T): põlvetöste-, põlvetöstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

Kergejõustik

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 12 minutit.

Õppesisu

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T), 5 km (P) distantsi.

Õppesisu

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

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

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- tantsib ja analüüsib standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.

Orienteerumine

Teema läbimisel õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

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

Ujumine II kooliastmes

Teema läbimisel õpilane:

- ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

7. klass

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab lihtsustatud harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahkumine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

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

Riistvõimlemine. Rööbaspuudel hooglemine, harkistest trel ette abistamisega, tahahoolt mahahüpe (P), treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T); madalal kangil ühe jala tõukelt treltõus, käärhõõr ette abistamisega (P).

Akrobaatika. Rõhtseis. Trel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Ratas kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harjutus-kombinatsiooni esitamine.

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe. Harkhüpe üle kitse.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Kergejõustik

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab järjest joostes läbida 12 minutit;

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske
- ohutustehnika ja võistlusmäärused.

Õppesisu

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente, kontrollharjutusi;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis (P);
- sööduharjutused paarides võrkpallis;
- sooritab ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus (P);
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
- ohutustehnika ja võistlusmäärused.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja*, *poolkaitsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad

Teema läbimisel õpilane:

- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- teab, kuidas hooldada suusavarustust.
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kahesammulise vahelduvtõukelise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga
- läbib järjest suusatades 6 km (P), 3-4 km (T) distantsi.
- tunneb võistlusmäärusi.
- ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel

Õppesisu

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 muutuv nõlv).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive'i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Orienteerumine

Teema läbimisel õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga
- oskab valida õiget liikumistempot

Õppesisu

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

8. klass

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab lihtsustatud harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

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

Riistvõimlemine. Rööbaspuudel hooglemine, harkistest tirel ette abistamisega, tahahoolt mahahüpe (P), tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Reisiste (T); madalal kangil ühe jala tõukelt tireltõus, käärhöör ette abistamisega (P).

Akrobaatika. Rõhtseis. Tirel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harktirel taha (T). Harjutus-kombinatsiooni esitamine.

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe. Harkhüpe üle kitse.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Kergejõustik

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult);
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit.

Õppesisu

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

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

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

Sportmängud

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi (P) ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

Võrkpall. Ülalt pallingu. Pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Talialad

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 7 km (P), 4 km (T) distantssi

Õppesisu

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.

Orienteerumine

Teema läbimisel õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada

Õppesisu

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.

9. klass

Võimlemine

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P) ja kangil (P);

- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

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

Riistvõimlemine. Rööbaspuudel küünarvarstoengust hoogtõus taha, harkistest trel ette, tahahoolt mahahüpe, harjutuskombinatsioon (P); Treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Reisiste, nurkiste, harjutuskombinatsioon (T).

kangil treltõus jõuga; käärhöör ette, harjutuskombinatsioon (P).

Akrobaatika. Rõhtseis. Trel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis. Ratas kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harktrel taha (T). Harjutus-kombinatsiooni esitamine.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud

Kergejõustik

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopphüppe täishoolt
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit.

Õppesisu

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikat täishoolt (tutvustamine).

Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

Sportmängud

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 4:4

Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülaltpalling. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

Talialad

Teema läbimisel õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 8 km (P) ja 5 km (T) distantisi;
- teab ja kasutab erinevaid mäkketõusu ja laskumisviiside elemente.

Õppesisu

Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng reeglite järgi.

Tantsuline liikumine

Teema läbimisel õpilane:

- tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Õpitud tantsurütmide ja stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

Orienteerumine

Teema läbimisel õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA.

Õppesisu

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.

Kehaline kasvatus gümnaasiumis

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldne, kaaslast austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) on kursis kaitseväätenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega; on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele; leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
- 3) järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

10. klass

2 kursust

Teadmised liikumisest ja spordist

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;

- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele, kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised-ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodika ja vormid. Enesekontroll iseseisval treeningul, oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis-ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine ja esmaabi levinumate traumade korral. Teadmised spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (“Spordiseadus”, spordieetika koodeks jms.) Erinevate spordialade võistlusmäärused ja kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Võimlemine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.

Kergejõustik

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 m (P) ja 1000m (T)
- sooritab kaugushüppe täishooli
- sooritab määrusepärast kõrgushüppe

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest sportmängudest)

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu-korvpall ja võrkpall;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Orienteerumine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada oma suusavarustust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2. Uisutamine (võimalusel)

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- suudab uisutada järjest 30 minutit;
- valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

Tantsuline liikumine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, jazz- tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

11. klass

2 kursust

Teadmised liikumisest ja spordist

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele, kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised-ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetoodika ja vormid. Enesekontroll iseseisval treeningul, oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine ja esmaabi levinumate traumade korral. Teadmised spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid ("Spordiseadus", spordieetika koodeks jms.) Erinevate spordialade võistlusmäärused ja kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Võimlemine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.

Kergejõustik

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 m (P) ja 1000m (T)
- sooritab kaugushüppe täishooli
- sooritab määrusepärast kõrgushüppe

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest sportmängudest)

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu-korvpall ja võrkpall;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine

mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Orienteerumine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- läbib 5 km distantisi (T) või 10 km distantisi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada oma suusavarustust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2. Uisutamine (võimalusel)

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- suudab uisutada järjest 30 minutit;
- valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

Tantsuline liikumine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja

ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, jazz- tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

12. klass

1 kursus

Teadmised liikumisest ja spordist

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele, kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised-ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetoodika ja vormid. Enesekontroll iseseisval treeningul, oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis-ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine ja esmaabi levinumate traumade korral. Teadmised spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid ("Spordiseadus", spordieetika kodeks jms.) Erinevate spordialade võistlusmäärused ja kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Võimlemine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- sooritab õpitud elementidest koostatud harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), toenghüppes, kangil (P) ning tunneb võimlemiskava koostamise aluseid, oskab koostada võimlemiskava
- tunneb ja oskab julgustamis-ja abistamisvõtteid erinevatel võimlemisriistadel ning abistab kaasõpilast harjutuste sooritamisel.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.

Kergejõustik

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 m (P) ja 1000m (T)
- sooritab kaugushüppe täishooli
- sooritab määrusepärast kõrgushüppe

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest sportmängudest)

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu-korvpall ja võrkpall;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Orienteerumine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada oma suusavarustust.

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

2. Uisutamine (võimalusel)

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- suudab uisutada järjest 30 minutit;
- valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

Tantsuline liikumine

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, jazz- tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

Valikkursused

Valikkursus „Liikumine välistingimustes”

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
- 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;
- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;
- parandab kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;
- spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;
- osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuselise tunde;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reguleerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).

Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise meetodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.

Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitestid (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel.

Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused”

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

Kursuse lõpetamisel õpilane:

- omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;
- analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- parandab kehalise kasvatuses tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
- kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusesunde.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjäõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise metoodika.

Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitised (vastupidavuse, jõu- ja paindumuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel