

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

ÜLDALUSED

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.

2. Ainevaldkonna õppeaine

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

3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel.

Kehalise kasvatus 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 kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

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 eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

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

KEHALINE KASVATUS

1. 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 uurimistöö koostamine jne.

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste 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. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist 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, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

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

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

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

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

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

KEHALINE KASVATUS 1. KLASSIS

Õppesisu

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja -liikumised. Matkimisharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Kõnd, kõnniharjutused. Erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Ronimine, roomamine. Tasakaaluharjutused.

RIVI-, KORRAHARJUTUSED

Tervitamine rivis. Rivistumine ühte viirgu, kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine.

JOOKS, JOOKSUHARJUTUSED

Õige jooksuasend ja -liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe.

VISKED, VISKEHARJUTUSED

Pallikäsitsemisharjutused. Palli hoie, viskeliigutus, püüdmine, veeretamine, põrgatamine. Palli veeretamine ja vedamine jalaga. Märki- ja kaugusvisked. Liikumismängud.

HÜPPED, HÜPPEHARJUTUSED

Sügavushüpped. Hoojooksult hüpped. Takistustest ülehüpped. Paigalt kaugushüpe. Hüplemisharjutused. Hüplemine hüpitsa ja hoonõoriga.

RÜTMIKA JA LIIKUMINE.

Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel. Liikumisimprovisatsioon. Muusikalised mängud. Tantsu- ja laulumängud.

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Astesamm. Libisamm. Paaristõukeline sammuta sõiduveis. Laskumine põhi- ja madalasendis.

KELGUTAMINE

Pidurdamine. Ohutusnõuded. Laskumine erinevatelt nõlvadelt.

UJUMINE

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaiades. Hügieeninõuete tutvustamine. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Integratsioon teiste ainetega:

Inimeseõpetus- päevarežiim, hügieeniharjumuste kujundamine, tervislike eluviiside kujundamine. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Liiklemine, tee ületamine. Käitumine jalakäijana.

Loodusõpetus – sportimine ja kehaline aktiivsus looduses. Maastiku- ja orienteerumismängud.

Muusika – laulu- ja tantsumängud. Liikumised erinevate muusikate ja rütmide saatel.

Matemaatika – jooksudistantside, visete ja hüpete pikkuste mõõtmine. Meetermõõdustiku tutvustamine, õpetamine. Liiklusmärkide seos geomeetriliste kujunditega ja liiklemine tänaval. Kaardilegend.

Õpitulemused

1.klassi lõpetaja:

- Sooritab korrektselt põhiliikumisi – erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi.
- Oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid.
- Oskab täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks.
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida.
- Oskab laskuda suuskadel madalast nõlvast, pidurdada, kukkuda. Suusatab mõnisada meetrit kasutades libisammu. Oskab kanda suusavarustust.

KEHALINE KASVATUS 2. KLASSIS

Õppesisu

VÕIMLEMINE

Kõnd, kõnniharjutused. Erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Vabaharjutused. Tasakaaluharjutused. Harjutused vahenditega. Akrobaatilised harjutused. Veeremine ja veered. Tired ette.

RIVI-KORRAHARJUTUSED

Rivi-, korraharjutused. Kujundliikumised. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal liikumisel. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Harvenemine, koondumine, ümberrivistumine.

HÜPPED JA HÜPLEMISED

Hüplemisharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinaatsiooni hüplemised. Hüplemine hüpitsa ja hoonööriga.

JOOKS JA JOOKSUHARJUTUSED

Õige jooksuasend ja -liigutused. Pendelteatejooks. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Liikumismängud.

VISKED, VISKEHARJUTUSED

Pallikäsitsemisharjutused. Palli hoie, viskeliigutus, püüdmine, veeretamine, põrgatamine. Palli veeretamine ja vedamine jalaga. Märki- ja kaugusvisked. Rahvastepalli erinevad variandid.

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Trepp-, käär- ja astesammutõus. Pöörded suuskadel. Libisamm. Paaristõukeline sammuta sõiduveis. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduveis.

KELGUTAMINE

Pidurdamine. Ohutusnõuded. Erinevad laskumised. Laskumine erinevatelt nõlvadelt.

UISUTAMINE

Ohutusnõuded. Pidurdamine. Erinevad sõiduveisid.

UJUMINE

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaiades. Hügieeninõuete tutvustamine. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Integratsioon teiste õppeainetega

Inimeseõpetus - isiklik hügieen, ohutusnõuded kehalise kasvatuses tunnis, riietumine vastavalt ilmastikule. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Loodusõpetus - teematilised mängud, loodussõbralik suhtumine, loodus mängu keskkonnana. Orienteerumis- ja maastikumängud.

Muusika - Tantsu- ja laulumängud, lihtsamate tantsusammude õppimine.

Matemaatika - Järgarvud, mõõtühikud. Oma tulemuse mõõtmine. Kaardilegend. Liiklusmärkide seos geomeetriliste kujunditega.

Õpitulemused

2. klassi lõpetaja:

- Oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid.
- Oskab täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks.
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida lihtsamaid rahvatantse.
- Oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi.
- Oskab sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga.
- Oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega).
- Oskab ujuda.
- Oskab suuskadel libisammu.
- Suudab joosta rahulikus tempos.
- Oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.

KEHALINE KASVATUS 3. KLASSIS

Õppesisu

VÕIMLEMINE

Matkimisharjutused, vabaharjutused. Tasakaaluharjutused. Üldarendavad harjutused erinevate võimlemisvahenditega.

RIVI- JA KORRAHARJUTUSED

Kujundliikumised. Rivistumine ühte viirgudesse, kolonni. Pöörded paigal ja liikumisel. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine. Poolspagaat. Turiseis. Kaarsild selililamangust (abistamisega). Tasakaaluharjutused.

RÜTMIKA JA LIIKUMINE

Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel. Liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud. Tantsu- ja laulumängud. Tantsud ja tantsusammud. Kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid.

JOOKS, JOOKSUHARJUTUSED

Õige jooksuasend ja -liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Süstikjooks (pidurdusjooks).

HÜPPED, HÜPPEHARJUTUSED

Sügavushüpped. Hoojooksult hüpped. Takistustest ülehüpped. Paigalt kaugushüpe.

VISKED, VISKEHARJUTUSED, HARJUTUSD PALLIDEGA

Pallikäsitsemisharjutused. Palli hoie, viskeliigutus, püüdmine, veeretamine, põrgatamine. Palli veeretamine ja vedamine jalaga. Märki- ja kaugusvisked. Rahvastepall. Liikumismängud ja sportmängudeks ettevalmistavad mängud.

SUUSATAMINE

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astesammpööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalalendis.

UISUTAMINE

Ohtusnõuded. Pidurdamine. Erinevad sõiduviisid. Uisutaja asend. Tasakaaluharjutused. Libisemise harjutamine. Pidurdamised. Tagurpidi uisutamine, kestvussõit. Viguruisutamine.

UJUMINE

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaikades. Hügieeninõuete tutvustamine. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Integratsioon teiste ainetega:

Inimeseõpetus - hügieeninõuete täitmine, õige riietuse valik, ohutu käitumine kehalise kasvatus tunnis ja tänaval liiklemisel. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Loodusõpetus - orienteerumis- ja maastikumängud. Matkad looduses. Aja mõõtmine stopperiga.

Muusika - laulu- ja tantsumängud, rütmivõimlemine. Tantsukavade koostamine ja esitamine. Loovliikumine.

Matemaatika - jooksudistantside pikkus ja kiirus, visete hüpete tulemuste mõõtmine, arvutamine ja võrdlemine.

Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- Oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid.
- Oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid.
- Oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.
- Oskab sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga.
- Oskab mängida liikumismänge ja erinevate variantidega rahvastepalli.
- Suudab joosta rahulikus tempos mõned minutid.
- Suudab suusatada 2 km.
- Oskab ujuda.
- Oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viske- ning koordinatsiooniharjutusi.
- Oskab tantsida rahvatantse, liikuda erinevate rütmide saatel, sooritada loovliikumist.

KEHALINE KASVATUS II KOOLIASTMEL

Õppetegevus

- II kooliastme õpilasi iseloomustab tahe liikuda ja õppida, kogeda erinevaid tegevusi ja harjutusi. See on parim aeg motoorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks), aga ka kehalise võimekuse (osavus, kiirus, üldine vastupidavus) arendamiseks. Liigutusoskuste kontrollharjutused ja kehaliste võimete testid, mis pakuvad õppimise tulemuslikkuse kohta väärtuslikku infot nii õpilasele kui ka õpetajale, peaksid näitama edasise tegevuse suunda.
- Kehalise ja motoorse arengu seisukohalt on väga tähtis õpilaste endi aktiivsus – oma oskuste-võimete taseme teadmine ja soov end arendada loovad eeldused regulaarsele harjutamisele/treenimisele. Kehalise kasvatus õpetaja peaks õpilasi sportima innustama, neid vastavate teadmiste-oskustega varustama.
- II kooliastmes suunatakse ning toetatakse õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus jne) kujunemist. Õpilased peavad teadma ausa mängu (*fair play*) põhimõtteid, spordieetika nõudeid ja neid järgima.

KEHALINE KAVATUS 4. KLASSIS

Õppesisu

TEOREETILISED TEADMISED

Õpitud spordialade oskussõnad. Ohutuse ja hügieeninõuded sportimisel. Olümpiamängude ja ausa mängu põhimõtted.

VÕIMLEMINE

Põhiasendid ja liikumised. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Jõu- ja venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lühikesed harjutuskombinatsioonid vahenditega. Riviharjutused. Kujundliikumised. Ümberrivistumine viirust ja kolonnist. Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine ja nende omavaheline seos. Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Hüpitsa ringitamine ja kaheksad.

RIPPED. TOENGUD. KANDMINE. RONIMINE.

Riistastiku kandmine. Käte kõverdamine toengus ja rippes. Ronimine varbseinal.

AKROBAATIKA.

Kaarsild selililamangust. Tirel ette. Hüppetirel ette. Tirel taha. Tiritamm. Tasakaaluharjutused. Kõnni- ja hüplemisharjutused. Toenghüpped.

RÜTMIKA.

Põhivõimlemine muusika saatel. Liikumisimprovisatsioonid. Koordinaatsiooni harjutused. Tantsu- ja laulumängud. Tants ja tantsusammud. Seltskonnatantsude põhisammud. Eesti rahvatantsud.

KERGEJÕUSTIK.

Jooks. Jooks erinevatest lähteasenditest. Soojendusharjutused.

Määrustepärane pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe (sammhüpe). Hoojooksu mõõtmine. Visked. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult.

SPORTMÄNGUD.

Jalgpall. Paigaloleva palli söötmine ja löömine. Veereva palli peatamine. Löökpöia siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded.

SUUSATAMINE.

Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Pooluisusamm ja keppide tõuketa uisusammsõiduviiis. Uisusammpööre. Ebatasasuste ületamine. Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega. Ohutusnõuded. Võistlusmäärustikud. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine.

Integratsioon teiste ainetega:

Inimeseõpetus - tervislikud eluviisid, sportlik vaba aja veetmine, kehalise aktiivsuse tähtsus.

Loodusõpetus – ilmastikuolude arvestamine kehalise tegevuse planeerimisel.

Muusika - rütmid, muusika järgi liikumine

Matemaatika - mõõtmine, mõõtühikute võrdlemine, liikumise kiiruse hindamine.

Kunstiõpetus - liikumiste kujutamine, erinevate liikumisasendite ja kehahoiakute visandamine, sportlikke tegevuste joonistamine.

Õpitulemused

4. klassi lõpetaja:

- Teab ausa mängu põhimõtetest.
- Teab õpitud spordilade oskussõnu.
- Oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid.
- Oskab sooritada lihtsamaid akrobaatikaharjutusi.
- Oskab mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge.
- Oskab laskuda mäest kasutades sobivaid laskumisasendeid.
- Oskab palli põrgatades ja jalaga vedades läbida slaalomradasid.
- Oskab sööta palli jala ja käega.
- Suudab joosta rahulikus tempos 10 minutit.

KEHALINE KASVATUS 5. KLASSIS

Õppesisu

TEOREETILISED TEADMISED.

Õpitud spordialade oskussõnad. Ohutuse ja hügieeninõuded sportimisel. Olümpiamängude ja ausa mängu põhimõtted.

VÕIMLEMINE.

Põhiasendid ja liikumised. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Jõu- ja venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lühikesed harjutustekombinatsioonid vahenditega. Riviharjutused. Kujundliikumised. Ümberrivistumine viirust ja kolonnist. Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine ja nende omavaheline seos. Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Hüpitsa ringitamine ja kaheksa.

RIPPED, TOENGUD, KANDED, RONIMISED.

Riistastiku kandmine. Käte kõverdamine toengus ja rippes. Ronimine varbseinal. Kandmine randmeseongus ja seljas.

AKROBAATIKA.

Kaarsild selililamangust. Tirel ette. Tirel taha. Tiritamm. Tasakaal. Kõnni- ja hüplemisharjutused. Tantsusammud poomil. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe toengkägarasse vahendile. Sirutusmahahüpe.

RÜTMIKA.

Põhivõimlemine rütmivahenditega ja muusika saatel. Rütmi- ja liikumisimprovisatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Tantsu- ja laulumängud. Seltskonnatantsude põhiasammud. Eesti rahvatantsud.

KERGEJÕUSTIK.

Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hoojooksu mõõtmine. Pallivise paigalt ja hoojooksult. Kuulitõuget tutvustvad harjutused topispallidega. Õpitud alade võistlusmäärused.

SPORTMÄNGUD.

Jalgpall- Lõök põia siseküljega ja palli vedamine. Paigaloleva palli söötmine ja löömine. Veereva palli peatamine. Lõök põia siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Korvpall- Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked paigalt la liikumiselt. Erinevad liikumismängud.

SUUSATAMINE.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Põikilaskumine. Ebatasasuste ületamine. Pooluisusamm ja keppide tõuketa uisusammsõiduviiis. Uisusamppööre. Suusavarustuse hooldamine, ohutustehnika ja võistlusmäärused.

Integratsioon teiste ainetega:

Terviseõpetus - hügieeninõuete täitmine, keha puhtus, karastamine, kehalise aktiivsuse tähtsus.

Muusika - laulu- ja tantsumängud, rütmid inimese elus.

Matemaatika - jooksudistantside pikkused, läbimise ajad, stopperi kasutamine; visete ning hüpete pikkuse ja tulemuse mõõtmine, loendamine, arvutamine ja võrdlemine.

Ajalugu- Antiikolümpiamängud.

Õpitulemused

5. klassi lõpetaja:

- Teab olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest.
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi.
- Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.
- Oskab mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge.
- Oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida.
- Oskab teha kehakooliharjutusi muusika saatel.
- Oskab suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise.
- Oskab kasutada lihtsamaid esmaabi võtteid enese abistamiseks.
- Suudab joosta jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km.

KEHALINE KASVATUS 6. KLASSIS

Õppesisu

TEOREETILISED TEADMISED.

Õpitud spordialade oskussõnad. Ohutus ja hügieeninõuded sportimisel. Olümpismi ja ausa mängu põhimõtted.

VÕIMLEMINE.

Põhiasendid ja liikumised. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Jõu- ja venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lühikesed harjutustekombinatsioonid vahenditega. Riviharjutused. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega. Kõnni-, jooksu-, hüplemis- ja hüppamisharjutused ning nende omavahelised seosed. Vabahüpped ühe jala tõukelt. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Hüpitsa ringitamine ja kaheksad.

RIPPED. TOENGUD. RONIMINE. KANDMINE.

Riistastiku kandmine nt. võimlemispingid. Käte kõverdamine toenglamangus ja rippes. Ronimine varbseinal ainult käte abil. Kandmine ranneseongus ja seljas.

AKROBAATIKA.

Kaarsild selili lamangust. Hüppetirel ette. Tirel taha. Kätelseis abistamisega. Tiritamm. Tasakaaluharjutused. Kõnni ja hüplemisharjutused, tantsusammud ja takistuste ületamine. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe toengkägarasse vahendile. Sirutusmahahüpe. Harkhüpe.

RÜTMIKA.

Põhivõimlemine rütmivahenditega ja muusika saatel. Liikumisimprovisatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Tantsu- ja laulumängud. Tants ja tantsusammud. Algteadmised tantsukultuurist. Seltskonnatantsude põhisammud. Eesti rahvatantsud.

KERGEJÕUSTIK.

Jooks erinevatest lähteasenditest. Soojendusharjutused. Määrustepärane pendelteatejooks. Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. Kaugushüpe

(sammhüpe). Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Hoojooksu mõõtmine. Pallivise paigalt, kolmelt sammult ja hoojooksult. Kuulitõuget tutvustavad harjutused topispallidega. Õpitud spordialade võistlusmäärused.

SPORTMÄNGUD.

Jalgpall- Paigaloleva palli söötmine ja löömine. Veereva palli peatamine. Löökpöia siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Korvpall- Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked paigalt ja liikumiselt. Algteadmised individuaalsest kaitsemängust. Minikorvpall. Võistlusmäärused.

SUUSATAMINE.

Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Pooluisusamm ja keppide tõuketa uisusammsõiduviiis. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm sõiduviiis. Uisusamppööre. Ebatasasuste ületamine. Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdus laskumisel ennetava kukumisega. Ohutusnõuded. Võistlusmäärused. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine.

Integratsioon teiste ainetega:

Terviseõpetus - hügieeninormide täitmine, õige riietuse valik, ohutu käitumine kehalise kasvatuses tunnis, viisakas ja teisi arvestav käitumine, adekvaatne enesehinnang.

Muusika - tantsu- ja laulumängud, rütmid inimese ümber.

Matemaatika - jooksudistantside pikkused, läbimise ajad, stopperi kasutamine; visete ning hüpete pikkuse ja tulemuse mõõtmine, loendamine, arvutamine ja võrdlemine.

Ajalugu - gladiaatorite võitlused ja vaatamängud.

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- Teab õpitud spordialade oskussõnu.
- Teab ohutus- ja hügieeninõudeid.
- Teab olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest.
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi.
- Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.
- Oskab mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge.
- Oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida.
- Oskab teha kehakooli harjutusi muusika saatel.
- Oskab valida liikumiskiirust.
- Oskab osaleda pendelteatejooksus.

- Oskab suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise.
- Oskab kasutada lihtsamaid esmaabi võtteid enese abistamiseks.
- Suudab joosta jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km.
- Suudab hüpelda hübitsaga 1-1,5 min. sobivas tempos.

KEHALINE KASVATUS III KOOLIASTMEL

KEHALINE KASVATUS 7. KLASSIS

Õppesisu

VÕIMLEMINE.

Põhiasendid ja liikumised. Oskussõnade tundmine ja kasutamine. Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid. Riviharjutused. Kujundliikumised. Ümberpöörde sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. Ripped, toengud, ronimine, kandmine.

AKROBAATIKA.

Ratas kõrvale. Kolmiktirel. Hoojooksult hüppetirel. Tasakaaluharjutustest kombinatsioonide koostamine. Toenghüpped. Võimlemise harjutused vahenditega.

RÜTMIKA JA TANTS.

Harjutuskomplekside koostamine ning esitamine. Teadmised tantsukultuurist ja kommetest.

KERGEJÕUSTIK.

Soojendus. Ohutustehnika ja võistlusmäärustikud. Jooksud- Madallähe. Kurvijooksu tehnika. Täpsusjooksud. Tõkkejooks. Ringteatejooks. Kaugus- ja kõrgushüppe hoojooksu määramine. Visked, tõuked, heited. Pallivise hoojooksult. Heitealade tutvustamine. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

SPORTMÄNGUD.

Võrkpall- Liikumisviisid ja asendid. Söödud ja pallingud. Ründelöök. Mängutaktika. Võistlusmäärustikud. Mäng lihtsustatud reeglitega. Korvpall- Petteliigutused. Söötmine ja püüdmine liikumiselt. Kaitsemäng. Lihtsamad koostöövormid. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Hüppevise. Ühe käega ülaltvise paigalt. Võistlusmäärustikud. Mäng lihtsustatud reeglitega. Jalgpall- Paigaloleva palli söötmine ja löömine. Veereva palli peatamine. Löök põia siseküljega ja õhust. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine jala, reie ja rinnaga. Kaitsemängu võtted.

SUUSATAMINE.

Võistlusmäärustikud. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlustel. Suuskade hooldamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis. Libisamm tõusuviis. Sähkpöörde. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Triivpidurdus. Poolsahkparalleelpöörde. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine.

ORIENTEERUMINE.

Kaart ja kompass. Plaani lugemine. Kaardil orienteerimine. Kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine, lihtsama tee valik. Orienteerumistehnika.

Integratsioon teiste ainetega:

Inimeseõpetus - hügieeninormide täitmine, ohutu käitumine kehalise kasvatuses tunnis, enesekasvatus ja kontroll, viisakas ja teisi arvestav käitumine kehalise kasvatuses tunnis, tervist tugevdavad ja kahjustavad tegurid.

Muusika - rütmiharjutused, peotants.

Matemaatika – Distantide ja aja mõõtmine iseseisvalt stopperi ja mõõdulindiga.

Loodusõpetus/Füüsika - jooksu- ja viskekiirus, palliviske trajektoor. Temperatuur.

Töö ja tehnoloogiaõpetus - topograafilised tingmärgid plaanidel.

Õpitulemused

- Teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel.
- Teab õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu.
- Oskab sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi.
- Suudab joosta ja suusatada ühtlases tempos T: 2?-3 km. P: 4?-5 km.
- Oskab käituda õnnetusjuhtumi korral.
- Oskab joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust, sooritada hüppeid ja viskeid.
- Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid.
- Teab Eesti ja maailma parimatest sportlastest.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
- Oskab iseseisvalt võimelda, koostada harjutuste kombinatsioone.

KEHALINE KASVATUS 8. KLASSIS

Õppesisu

TEOREETILISED TEADMISED

Kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtted. Ohutusnõuded. Hügieeninõuded ja karastamise võtted sportimisel. Õpitud spordialade võistlusmäärused ja oskussõnad. Olümpiamängud ja rahvusvahelised suurvõistlused. Eesti ja maailma parimad sportlased.

VÕIMLEMINE.

Põhiasendid ja liikumised. Oskussõnade tundmine ja kasutamine. Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid. Riviharjutused. Kujundliikumised. Ümberpöörde sammlikumiselt. Jagunemine ja liitumine

RIPPED. TOENGUD. RONIMINE. KANDMINE.

Ronimine köiel. Kandmine tuletõrjevõttega. Rippes ja toenglamangus käteköverdused.

AKROBAATIKA.

Ratas kõrvale. Kolmiktirel. Kätelseis abistamisega. Hoojooksult hüppetirel. Tasakaal, tasakaaluharjutustest kombinatsioonide koostamine. Toenghüpped. Iluvõimlemise harjutused palli ja rõngaga.

RÜTMIKA JA TANTS.

Harjutuskomplekside koostamine ja esitamine. Teadmised tantsukultuurist ja kommetest. Valss, perekonna-valss. Seltskonnatantsude põhisammud.

KERGEJÕUSTIK.

Soojendus. Ohutustehnika ja võistlusmäärused. Jooksud- Madallähe. Täpsusjooksud. Ringteatejooks. Kaugus- ja kõrgushüppe hoojooksu määramine. Kolmikhüppe tutvustamine. Visked, tõuked, heited. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuge paigalt.

SPORTMÄNGUD.

Võrkpall- Liikumisviisid ja asendid. Söödud ja pallingud. Võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglitega. Korvpall- Söötmine ja püüdmine liikumiselt, kaitsemäng. Lihtsamad koostöövormid. Võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglitega. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Erinevad liikumismängud.

SUUSATAMINE

Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlusel. Suuskade hooldamine. Paaristökeline kahesammuline sõiduviis. Paaristökeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Triivpidurdus. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Sahkpöörde, poolsahkparalleelpöörde. Lihtsa slaalomraja läbimine.

ORIENTEERUMINE.

Kaart ja kompass. Plaani lugemine. Kaardil orienteerumine. Kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine, lihtsama tee valik.

Integratsioon teiste ainetega:

Inimeseõpetus - hügieeninormide täitmine, ohutu käitumine kehalise kasvatuses tunnis, enesekasvatus ja kontroll, viisakas ja teisi arvestav käitumine kehalise kasvatuses tunnis, tervist tugevdavad ja kahjustavad tegurid, kehaline tegevus kui stressiga toimetuleku võimalus.

Keemia – hapniku tähtsus.

Muusika - rütmiharjutused, peotants

Matemaatika - iseseisev stopperi ja mõõdulindi kasutamine

Füüsika – hõõrdejõud (suusatamine, uisutamine).

Õpitulemused

8. klassi lõpetaja:

- Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid.
- Teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel.
- Teab õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu.
- Teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma

parimatest sportlastest.

- Oskab anda esmaabi.
- Oskab koostada harjutuste kombinatsioone.
- Oskab abistada ja julgestada harjutuste sooritamisel.
- Oskab joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid.
- Suudab joosta ja suusatada ühtlases tempos T: 2-3 km. P: 4-5 km.
- Oskab sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi.
- Oskab mängida õpitud spordimänge lihtsustatud reeglite järgi.
- Oskab läbida orienteerumise õpperada.
- Oskab suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades.

KEHALINE KASVATUS 9. KLASSIS

Õppesisu

TEOREETILISED TEADMISED.

Õpitud spordialade võistlusmäärused ja oskussõnad. Olümpiamängud ja rahvusvahelised suurvõistlused. Eesti ja maailma parimad sportlased.

VÕIMLEMINE.

Oskussõnade tundmine ja kasutamine. Harjutustekombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid. Riviharjutused ja kujundliikumised. Ümberpööre sammlikumiselt. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

RIPPED. TOENGUD. RONIMINE. KANDMINE.

Ronimine köiel. Ronimine jalgade abita. Kandmine tuletõrjevõttega. T: erikõrgusega rööbaspuud, hooga tireltõus. P: rööbaspuudel küünarvarstoengust hoogtõus harkistesse ja toengusse. Õlgadel seis, trel ette harkistesse. Toengus hooglemiselt mahahüpe tahahoolt. Madal kang - käärhõõr ette; kõrge kang - tireltõus rippest (abistamisega).

AKROBAATIKA.

Ratas kõrvale. Kolmiktrel. Kätelseis ja kätelseisust trel ette. Hoojooksult hüppetrel. Tasakaaluharjutustest kombinatsioonide koostamine. Toenghüpped. Kägarhüpe, harkhüpe. Iluvõimlemise harjutused palli ja rõngaga.

RÜTMIKA JA TANTS.

Harjutuskomplekside koostamine ja esitamine. Teadmised tantsukultuurist ja kommetest. Seltskonnatantsude põhisammude täiustamine. Valss, perekonnavalss.

KERGEJÕUSTIK.

Soojendus. Ohutustehnika. Võistlusmäärused. Jooksud. Madallähe. Kurvijooksu tehnika. Tõkkejooks. Ringteatejooks. Täpsusjooksud. Kaugushüppe ja kõrgushüppe hoojooksu määramine. Kolmikhüppe tutvustamine. Visked, tõuked, heited. Pallivise hoojooksult. Heitealade tutvustamine. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

SPORTMÄNGUD.

Võrkpall- Liikumisviisid ja asendid. Söödud ja pallingud. Ründelöök. Mängutaktika. Võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglitega. Korvpall- Petteliigutused. Söötmine ja püüdmine liikumiselt. Kaitsemäng. Lihtsamad koostöövormid. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Hüppevise ja ühe käega ülaltvise paigalt. Võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglitega. Jalgpall- söödud siseküljega, pealsega ja välisküljega. Palli omastamine õhust jalaga, reiega, rinnaga. Löögid paigalt, veeremiselt ja õhust. Seinasööt. Mees-mehe kaitse ja tsoonikaitse. Erinevaid liikumismängud.

SUUSATAMINE

Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlustel. Suuskade hooldamine. Paaristökeline kahesammuline sõiduviis, libisamm sõiduviis, sahkpööre. Paaristökeline kahesammuline uisisammsõiduviis. Triivpidurdus. Poolsahkparalleelpööre. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine.

ORIENTEERUMINE.

Kaart ja kompass. Kaardi lugemine. Kaardil orienteerumine. Kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine, lihtsama tee valik. Orienteerumistehnika.

Integratsioon teiste ainetega:

Inimeseõpetus - hügieeninormide täitmine, ohutu käitumine kehalise kasvatus tunnis, enesekasvatus ja kontroll, viisakas ja teisi arvestav käitumine kehalise kasvatus tunnis, tervist tugevdavad ja kahjustavad tegurid, tervisliku eluviisi sisu ja normid, selle kujundamine, kehaline tegevus kui stressiga toime tulemise võimalus.

Bioloogia - vereringe ja hapniku transport veres.

Keemia - toitumise tähtsus kehalisele tegevusele.

Muusika - rütmiharjutused, peotants.

Matemaatika - iseseisev stopperi ja mõõdulindi kasutamine.

Ajalugu – Kehaliste harjutuste igapäevase elu osaks muutumine 19. ja 20. sajandil.

Õpitulemused

9. klassi lõpetaja:

- Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid.
- Tunneb ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel.
- Teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu.
- Teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
- Oskab tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda.

- Oskab abistada ja julgestada harjutuste sooritamisel.
- Oskab iseseisvalt võimelda, koostada harjutuste kombinatsioone.
- Oskab sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi.
- Oskab mängida võistlusmäärustike kohaselt üht sportmängu ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi.
- Oskab läbida orienteerumise õpperada.
- Oskab suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades.
- Oskab joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid.
- Oskab kasutada enesekontrollivõtteid.
- Oskab anda esmaabi.
- Suudab joosta ja suusatada ühtlases tempos T: 2–3 km, P: 4–5 km.
- Poisslapsed suudavad ronida 3 m köiel ja sooritada tireltõusu.

TARTU RAHVUSVAHELISE KOOLI KEHALISE KASVATUSE SEOS ÕPPEKAVA LÄBIVATE TEEMADEGA

Keskkond ja jätkusuutlik areng:

- matkade korraldamine
- sport kui kultuuri osa
- spordiplatside heakorraid, spordivahendite hoidmine
- kohalike sportimistingimuste maksimaalne ära kasutamine.
- õpilane väärtustab looduslikku mitmekesisust, oskab hinnata keskkonna väärtust, tunneb loodus- ja keskkonnakaitse aluseid, mõistab inimese ja keskkonna vahelisi seoseid, oskab hinnata inimtegevuse võimalusi ja tagajärgi erinevates looduslikes tingimustes, eelistab keskkonnasõbralikke tooteid ja materjale, toimib keskkonda, sh sotsiaalset keskkonda säästvalt, oskab vältida ja vähendada keskkonda kahjustavat tegevust.

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine:

- tippspordi ja harrastusspordi võrdlemine, tutvustamine. Sport kui elukutse.
- kohtumised sportlastega, erinevate spordialade praktiline proovimine, õpilaste suunamine treeningrühmadesse.
- õpilane oskab hinnata oma eeldusi, soove ja võimalusi karjäärivalikute tegemisel, tunneb huvi haridustee jätkamise võimaluste vastu, oskab selle kohta infot koguda, süstematiseerida ja analüüsida, mõistab ameti ja eluviisi vahelisi seoseid.

Tehnoloogi ja innovatsioon; teabekeskond:

- erinevate spordisündmustega kursis olemine läbi infokanalite.
- spordivõistluste ja -tulemuste kohta info otsimine
- video kasutamine sporditehnika õppimisel
- arvuti kasutamine protokollide ja võistluste kuulutuste koostamisel.

Tervis ja ohutus:

- käitumine spordisaalis, -väljakul, liiklemisel.
- spordivahendite ohutu kasutamine, kaaslaste abistamine.
- käitumine õnnetusjuhtumi korral.
- enesekaitsevõtete õpetamine, mängureeglite järgimine
- hügieeniharjumuste kujundamine.
- õpilane teab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegureid ning terviseriske, stressiga toimetuleku võimalusi
- õpilane teab uimastite kuritarvitamise tagajärgi
- õpilane teab nõudeid jalgratturile ja mopeedijuhile,
- õpilane oskab tegutseda õnnetuse korral.