

## **AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS**

### **AINEKAVAD**

#### **KEHALINE KASVATUS**

##### **Õppe - ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes**

Õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- jälgib oma kehalise vormisoleku; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa
- mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama

##### **Õpiväljundid**

kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside)
- tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise, liiklemise võimalusi;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu) reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö
- tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

- loetleb spordialasid ; kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab
- sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida
- mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada
- teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

## **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

### ***Õpiväljundid***

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab
- sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas
- toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

### ***Õppesisu***

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutus kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

## **Võimlemine**

### ***Õpiväljundid***

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P,T);
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

- sooritab põhivõimlemise või aeroobika harjutuskombinatsiooni (32 takti) muusika saatel;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest) ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel ja kangil (P);
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil ja akrobaatikas (T)
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

## **Õppesisu**

### **Põhiasendid ja liikumised**

Jalg (ees, taga, kõrv) varbal kükk, põlvitus, põlvitusiste, harkiste (toengharkiste), rististe, toenglamang. Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõht põlvitus väljaaste (samm), toengnurk iste, uppiste, poolspagaat, upplamang. Käte asendid- pihutsi. Jalgade asendid-tallutsi.

**Rivikorra harjutused.** Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidi kõnd. Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi. Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpikest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hübitsa tiirutamisega ette. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisammuga liikumine.

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõoriga.

**Põhvõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega

### **Rütmika ja tantsuline liikumine**

Rütmiliikumine: rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi- marss, polka, valss. Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised (sõõris, ringis, viirus, kolonnis). Loovliikumine: iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2-3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine. Tantsuharjutused: galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid, polkasamm pöördel, valsissamm. Tantsukultuur: tantsule kutsumine, tantsu eest tänamine, viisakas suhtlemine tantsupõrandal. Tantsud: eesti rahvatantsud rahvaste seltskonnatantsud.

**Aeroobika (T).** Aeroobika põhiasammude tutvustamine, kava koostamise alused rühmatööna  
**Rakendus- ja riistvõimlemine.** Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja toengud. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

**Akrobaatika.** Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

**Tasakaaluharjutused.** Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise,

takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.** Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

**Toenghüpe.** Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

## **Kergejõustik**

### **Õpiväljundid**

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab palliviske paigalt ja hoojooksult;
- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- jookseb järjest 12 minuti (cooperi test).

### **Õppesisu**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

## **Liikumismängud**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **Sportmängud** (korvpall, jalgpall, võrkpall, sulgpall)

### **Õpiväljundid**

Õpilane

- sooritab sportmänge ettevalmistavad liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega.
- 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***

**Rahvastepall** Palli pörgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisaülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga. Väikese palli vise kolmelt sammult rütmiga “vasak/ parem- ja vise”. Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling). Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.

**Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

**Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinaga ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

**Jalgpall.** Tänapäeva jalgpalli lühike tutvustus. Löögid: jalapealsega, saapaninaga, peaga. Peatamine: veereva palli peatamine tallaga, lendava palli peatamine tallaga. Väravavahi mängutehnika: veereva palli püüdmine, viskamine, vastu liikumine. Taktika: mängijate funktsioonid, külje sissevise, nurgalöök. Mäng: saaljalgpalli erinevad variandid. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

**Sulgpall (T).** Alt- ja ülaltsööt, palling . Üksikmäng lihtsustatud reeglitega.

## **Suusatamine**

### ***Õpiväljundid***

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

## ***Õppesisu***

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammutõus. Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamm-pööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

## **Uisutamine**

### ***Õpiväljundid***

Õpilane:

- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab järjest 6 minutit.

### ***Õppesisu***

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sähkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

### **Ujumine**

#### ***Õpiväljundid***

Õpilane:

- suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja;
- hüppab jalad eest äärelt vette;
- lebab vees rinnuli ja selili;
- suudab rinnuli ja selili asendis ujudes liikuda;
- abivahendiga 25m läbi ujuda;
- teab ohte erinevates ujumiskohtades;
- teab ja täidab ohutusnõudeid ujulas;
- oskab kutsuda kaaslasele abi;
- täidab hügieeninõudeid ujulas

### ***Õppesisu***

Veega kohanemine, mängud vees, vette väljahingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused. Libisemine rinnuli ja selili. Jalgade ja käte töö. Ohutusnõuded ujulas. Hügieeni ujulas.

### **Orienteerumine**

#### ***Õpiväljundid***

- tunneb plaani ja kaarti, leppemärke (10–15),
- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 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***

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorienteerimise järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.

### **Hindamine:**

Hindamisel lähtutakse põhikooli riikliku õppekava sätetest. Hindamise eesmärk on anda õpilasele motiveerivat tagasisidet, innustada ja suunata õpilast sihikindlalt õppima. Hindamise lõppeesmärk on õpetada õppijat ennast ise hindama, saada tal iseseisvaks ja sõltumatuks.

Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja

vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Kehalise kasvatuses hinnatakse õpilase aktiivsust ja püüdlikkust tunnis. Hinnatakse välja igas tunnis.

### **Õppe - ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes**

9.klassi lõpetaja:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtte realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud
- tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili),
- loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas;
- valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### ***Õpiväljundid***

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- oskab anda elementaarset esmaabi; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

## ***Õppesisu***

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine;

Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest Ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

## **Võimlemine**

### ***Õpiväljundid***

- sooritab aeroobika kava muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ( P ) ja poomil ( T ) / kangil ( P );
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

## ***Õppesisu***

**Rivikorra harjutused.** 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 rõnga, ja palliga

**Riistvõimlemine.**); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhõõr (P).

**Akrobaatika.** Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

**Tasakaaluharjutused poomil (T).** Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid peale ja mahahüpped.

**Toenghüpe.** Hark- ja/või kägarhüpe.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud, kava koostamine muusikasse (32 takti mõlemast jalast). Step aeroobika põhisammud

## **Kergejõustik**

### ***Õpiväljundid***

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit (P T cooperi test).



### ***Õppesisu***

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Odaviske tutvustamine (9.kl)

### **Sportmängud**

#### ***Õpiväljundid***

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

### ***Õppesisu***

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

**Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

**Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

**Sulgball (T).** Alt- ja ülaltsööt, pallingu . Üksikmäng ja mängureeglid .

### **Suusatamine**

#### ***Õpiväljundid***

- valdab uisusamm-tehnikat erineval maastikul;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- valdab laskumisasendeid, poolsahkpööret ja sahkpidurdust
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

### ***Õppesisu***

Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumiskiiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

### **Uisutamine**

#### ***Õpiväljundid***

Õpilane

- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;

- oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 9 minutit;
- mängib *ringette*'i ja/või jäähokit

### ***Õppesisu***

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja/või jäähoki.

### **Ujumine**

#### ***Õpiväljund***

Õpilane

- suudab vee all hinge kinni hoida;
- oskab sukelduda esemete järele põhjas;
- oskab ujumisel suunda muuta;
- tunneb krooli ja selilikrooli, rinnuliujumise tehnikat
- Suudab valitud ujumisstiilis läbida 100m
- täidab ujulas hügieeni ja korra reegleid

### ***Õppesisu***

Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili ja rinnuli krooli tehnika. Rinnuliujumise tehnika tutvustamine. Rinnulikrool, selilikrool, rinnuliujumine. Start, pöörded, distantsi läbimine. Sukeldumine.

### **Orienteerumine**

#### ***Õpiväljundid***

- 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 orienteerumistrada.

### ***Õppesisu***

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistus

## **Hindamine**

Hindamisel lähtutakse põhikooli riikliku õppekava sätetest. Hindamise eesmärk on anda õpilasele motiveerivat tagasisidet, innustada ja suunata õpilast sihikindlalt õppima. Hindamise lõppeesmärk on õpetada õppijat ennast ise hindama, saada tal iseseisvaks ja sõltumatuks.

Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Kehalise kasvatuses hinnatakse õpilase aktiivsust ja püüdlikkust tunnis. Hinne pannakse välja igas tunnis.