

Kehaline kasvatus

I kooliaste (1. – 3. klass)

1. klass

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
- Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireglid kehalisi harjutusi sooritades.
- Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest.
- Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Kogemusõpe.

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni; kujundliikumised; pööre paigal hüppega.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrval; 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, trel ette ja veere taha turiseisu.
- **Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.
- **Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:** sirutushüpe.

- **Jooks.** Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine; jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused; 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

- Jooksu- ja hüppemängud; liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.
- Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
- Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.
- Liikumismängud väljas/maastikul.

Suusatamine

- 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.

Uisutamine

- Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.

Tantsuline liikumine

- Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.
- Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.
- Liikumine järjestikku. Kolonni moodustamine. Liikumine erinevates rütmides sõõris ja ringjoonel.
- Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.
- Rist- ja vahetussamm.
- Kätlemine/põimumine ringjoonel.
- Eristab ringjoonel liikumist päri- ja vastupäeva.
- Seongud: käevang, käed kätes, pihkseong. Süldvõte. Käed puusas ja käed puusal.

- Eesti traditsioonilised ring- ja pärimustantsud (paarilise vahetusega). Lihtsad 2-osalised tantsud.
- Kehaosad (käsi, jalg, põlv, varvas, kael, selg jne). Kehaosade erinev liikumine (käsi ringe, jalg sirgeid jne). Kehaosade järgi liikumine (liigu pea, jala, selja, käe jne juhtimisel).
- Loovtants. Kehaosade peegeldamine paaris. Teise inimese kuju ülevõtmine.
- Ruumi tasandid (madal, keskmine, kõrge). Erinevad kujud erinevatel tasanditel, erinev liikumine erinevatel tasanditel.

Õpitulemused

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- mõistab tantsutunnis kasutatavat oskussõnavara ja käemärke.

2. klass

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
- Liikumine/sportimine üksi ja 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 teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades.
- Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest.
- Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Kogemusõpe.
- Liikumise sisu ja meeleolu tunnetamine (jõuline, sujuv, terav, voolav jne)
- Liikumise seostamine rütmi ja helidega.
- Lihtsamate tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste sooritamine.

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** loendamine, harvenemine ja koondumine; hüppega pöörded paigal; kujundliikumised.
- **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 hoolauvalt.
- **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

- Jooksu-, hüppe- ja viskemängud; pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine; sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepall; maastikumängud.

Suusatamine

- Lehvikpööre tagant; tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel; kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes; libisamm; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval; käärtõus; laskumine kõrgasendis.

Uisutamine

- Käte ja jalgade tõuge libisemisel; jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.
- Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine); sahkpidurdus.

Tantsuline liikumine

- 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 (sh koos paarilisega poolsüldvõttes).
- Käevangus liikumine päri- ja vastupäeva; kätlemine/põimumine koos suunamuutusega.
- Ring- ja pärimustantsud erinevates joonistes; lihtsamad paaritantsud.
- Lokomotoorsed liikumised: kõnd, jooks, pikendatud jooks, hüpe, hüpak, hüplemine, galopp, libistamine; pausi, stopi kasutamine.
- Lühike tantsujada erinevaid liikumisviise kasutades, ise mõeldes ja paaristööna, erinevatel tasanditel.
- Erinevates suundades liikumine üksi, paaris, kogu grupiga. Erinevates suundades erinevate liikumiste kasutamine (edaspidi kõnniga, tagurpidi hüpakuga jne).
- Tantsujooniste üleminek, n: sõõrist viirgu; ringjoonelt kolonni; väravate moodustamine jne; ahelsõõr.
- Keha koordineerimine õpetajat jäljendades.

Ujumine

- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas.
- Hügieeninõuded ujumisel.
- Veega kohanemise harjutused.
- Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- oskab tantsida koos rühmaga tantsu „Õige ja vasemba“;
- sooritab iseseisvalt ristsammuga veerandpöördeid vastu- ja päripäeva.

3. klass

Õppesisu

- liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele;
- liikumine/sportimine üksi ja 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 teel sportimispaikadesse ja kooliteel;
- hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades;
- teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest;
- pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel;
- elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest; kogemusõpe;
- liikumise sisu ja meeleolu tunnetamine (jõuline, sujuv, terav, voolav jne)
- liikumise seostamine rütmi ja helidega;
- lihtsamate tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste sooritamine;
- tantsuelementide eristamine (keha ja kehaosade liikumisvõimalused);
- liikumine ruumis: suunad ja tasandid.

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** pöörded paigal, kujundliikumised.
- **Kõnni- ja jooksuharjutused:** rivisamm (P), võimlejasamm (T).

- **Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused:** hüplemine hüpitse tiirutamise ees jalalt jalale, koordineerimisharjutused.
- **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega; harjutused vahendita 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 ees, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- **Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge; pöördkõnd ja pöörded pöökadel; 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.** Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused; kiirendusjooks; jooksu alustamine ja lõpetamine; püstilähe; kiirjooks; kehvusjooks; pendelteatejooks.
- **Hüpped.** Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta; madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga; kõrgushüpe otsehoolt.
- **Visked.** Viskepalli hoiu, viskeliigutus; pallivise kaheammulise hoo.

Liikumismängud

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

Suusatamine

- Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduvõis; paaritõukeline sammuta sõiduvõis; laskumine põhiasendis; sahkpidurdus; mängud suuskadel.

Uisutamine

- Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel; sõidu alustamine ja pidurdamine; mängud jääl.

Tantsuline liikumine

- Mitmest (kuni 4) 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).
- Vahetussamm koos pöörlemisega päripäeva üksi ja paarilisega.
- Polkasamm rinnati ja seljati. Koos pöörlemisega päripäeva
- Sulgvõte.
- Astakud: päkk-, tald- ja kandastak.
- Kohavahetused, dos-a-dos.
- Ristsammud koos veerand- ja poolpöördega päri-ja vastupäeva.
- V-samm ette ja A-samm taha.
- Mittelokomotoorsed liikumised: painutamine, venitamine, kiikumine, tõukamine, tõmbamine, kukkumine, vajumine, tõusmine, õõtsumine, pööramine, pöörlemine jne. Keha liikumine paigal, kasutades nimetatud liikumisi.
- Peegli ja varju mäng, paarilise kuju ülevõtmine.
- Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja lastetantsud.

Ujumine

- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas.
- Hügieeninõuded ujumisel.
- Veega kohanemise harjutused.
- Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi) jooksul;
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;

- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- 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;
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 3 km distantsi;
- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- uisutab järjest 4 minut;
- mängib/tantsib õpitud eesti folkloorseid tantse;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- sooritab iseseisvalt 3-minutilise tantsujada;
- ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit;
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 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) hügieenireegleid;
- teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.