

Kehaline kasvatus

II kooliaste (4. – 6. klass)

4. 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 kaaslaste 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, Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Kogemusõpe.

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** ümberrivistumised viirus ja kolonnid.
- **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:** tiral ette ja taha, kaarsild (T); juurdeviivad harjutused kätelseisuks.
- **Tasakaaluharjutused:** harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.
- **Toenghüpe:** hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Kergejõustik

- **Jooks.** Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.
- **Hüpped.** Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
- **Visked.** Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

Liikumis- ja sportmängud

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

Suusatamine

- 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.

Uisutamine

- Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel; sahkpidurdus; mängud uiskudel.

Tantsuline liikumine

- Ruumitaju arendavad liikumised; rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid.
- Sise- ja välissõõr; polkasamm.
- Äraspidise ja päripidise ahelsõõri moodustamine.
- 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.
- Paarilise ja grupiga tasakaalus kujude otsimine; loovmäng „Skulptuuri ehitamine“.
- Põhisammudega liikumine tagurpidi iseseisvalt ja koos paarilisega.

- Tantsuvõtte vallandamine ja vahetamine muusikatakti jooksul.
- Sulgvõttes polkasamm, liikumine ringjoonel päripäeva.
- Põhisammud kodarjoonel.
- Rist- ja V-sammuga veerand-, pool- ja täispöörded päri- ja vastupäeva.

Orienteerumine

- Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi; orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; orienteerumismängud.

Õpitulemused

- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (32 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi) jooksul;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- sooritab paigalt palliviske;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- jookseb järjest 7 minutit.
- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- sooritab põrgatused takistuste vahelt korvpalliga
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsti.
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10–15)

5. 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, Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Kogemusõpe.

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded sammlikumisel.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüppitsa ja hoonööriga 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, kätelseis 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 kägarhüpe.
- **Iluvõimlemine(T):** hüppitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Kergejõustik

- **Jooks.** Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine; põlve- ja sääretõstejooks; jooksu alustamine ja lõpetamine; kiirendusjooks; kestva jooks.
- **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

- Liikumismängud palliga; valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.
- **Korvpall** Palli hoie söötmine, püüdmine ja pealeviskel; palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile; sammudelt vise korvile.
- **Võrkpall** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale; pioneeripall (ELO-pall).
- **Jalgpall** Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Suusatamine

- Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis; uisusamm ilma keppideta; pool-uisusamm 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 kestva uisutamisel.

Tantsuline liikumine

- Keha telg ja kehahoid; valsivõttes liikumine ja juhtimine.
- Põimimine ja kätlemine.
- Polka pööreldes.
- Rock'i põhisamm.
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.
- Loovtantsu põhielement ruum.
- Tantsukultuur. Tants ja eetika.

- Liikumine erineva liikumiskiiruse/tempoga; iga sammuga liikumiskiiruse kasvatamine minimaalsest maksimaalseks ja vastupidi.
- Ristsammudega liikumine Labani kuubikus- mõtteliselt ruumi nummerdamine; liikumine ja kombinatsioonid nelinurkselt.

Orienteerumine

- Leppemärgid, maastikuobjektid; maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine; lihtsa objekti plaani koostamine.
- Liikumine joonorientiiride järgi; kompassi tutvustamine.

Õpitulemused:

- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (32 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi) jooksul;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- sooritab paigalt palliviske;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- jookseb järjest 8 minutit.
- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- sooritab põrgatused takistuste vahelt korvpalliga
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- teadvustab loomulikku ja anatoomiliselt õiget kehahoiakut;
- sooritab iseseisvalt erinevaid liikumiskombinatsioone;
- osaleb tantsulistes tegevustes, mõistab oma panust ning toetab ja tunnustab kaaslast;
- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10–15)

6. 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 kaaslasti 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, Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Kogemusõpe.

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded sammlikumisel.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste** kombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööri 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):** põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe; harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine

Kergejõustik

- **Jooks.** Kiirjooks ja selle eelsoojendus; madallähte tutvustamine; stardikäsklused.; ringteatejooks; võistlusmäärused; ajamõõtmine; kestvaajajooks.
- **Hüpped.** Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega; kõrgushüpe (üleastumishüpe).
- **Visked.** Pallivise hoojooksult

Liikumis- ja sportmängud

- **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.

Suusatamine

- Stardivariandid paaristõukelise sammuga ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga; paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis; laskumine madalasesendis; poolsahkpööre; uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda; mängud suuskadel; teatesuusatamine.

Tantsuline liikumine

- Ruumitaju ja koordineerimisharjutused.
- Labani kuubiku kasutamine põhisammudega ja loovliikumises.
- Liikumisamplituudi suurenemine; ruumi kui terviku kasutamine liikumises.
- Tantsujooniste hoidmine kindlas ruumilises punktis.
- „Oma kohta“ kaasa võttes ruumis läbisegi liikumine; liikumine „oma koht“ vs „üldine ruum“.
- Luiskheide, väravates põimumine.
- Liivakella kombinatsioon (V- ja A-samm kombineeritult).
- Põhisamme sooritades käte koordineerimise kasutamine.
- Viirg, ahelviirg.
- Pöörlemistehnika; valsi põhisamm; *Cha-cha* põhisamm
- Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumise (energilisus, jõulisus, pehmus jt).
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud; teiste rahvaste tantsude ja erinevate tantsustiilide tutvustamine.

Orienteerumine

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

Õpitulemused

- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (32 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi) jooksul;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab harjutuskombinatsiooni pingil (T) ja kangil (P)
- sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- jookseb järjest 9 minutit.
- 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 jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
- 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.
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- teadvustab loomulikku ja anatoomiliselt õiget kehahoiakut;
- sooritab iseseisvalt erinevaid liikumiskombinatsioone;
- osaleb tantsulistes tegevustes, mõistab oma panust ning toetab ja tunnustab kaaslasi;
- oskab orienteeruda kaardi järgi
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi