

Kehaline kasvatus

III kooliaste (7. – 9. klass)

7. 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.
- ❖ 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.
- ❖ Liikumiskvaliteedi hindamine (erinevad stiilid).
- ❖ Lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest algteadmised.
- ❖ Hingamisharjutuste tähtsus ja selle seos liikumisega.
- ❖ Eesti ja teiste rahvaste pärimustantsude tantsimine.
- ❖ Esinemistel ja õppekäikudel osalemine;
- ❖ Tantsulistes tegevustes osalemine ning tantsukunsti erinevate avaldusvormide väärtustamine.

Võimlemine

- **Riviharjutused ja kujundliikumised:** jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.**
- **Põhivõimlemine:** harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Rakendusvõimlemine. Ronimine**
- **Akrobaatika:** ratas kõrvale.
- **Tasakaaluharjutused poomil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

- **Harjutused rööbaspuudel:** tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).
- **Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.
- **Iluvõimlemine (T):** harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.
- **Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.**

Kergejõustik

- **Jooks.** Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks
- **Hüpped.** Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)
- **Visked.** Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

- **Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- **Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- **Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja*, *poolkaitsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad

- **Suusatamine.** Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolisahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastas nõlvale ja laskumine järsemaks muutuval nõlval).
- **Uisutamine.** Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine

Orienteerumine

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

Tantsuline liikumine

- Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil.
- Tantsualase oskussõnavara täiustamine.
- Paariskolonne moodustamine ja liikumine. Kolonntants.
- Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.
- Rahvaste- ja seltskonnatantsud.

- Loovtantsu elementide kasutamine.
- Keha, ruum – liikumised, suunad, teekond (sirge, kaar, kurviline); liikumine ruumis läbisegi erinevaid teekondi kasutades.
- Tants kui kunst, sport ja kultuur; teadmised tantsuajaloost.

Õpitulemused

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 7 minutit (T) / 9 minutit (P);
- **korvpall**: sooritab läbimurded ning petted;
- **võrkpall**: sooritab ülalt pallingu;
- **jalgpall**: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängu;
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;
- uisutab tagurpidi;
- suudab uisutada järjest 7 minutit;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja tööväimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt)

8. 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 kaaslase 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.
- Liikumiskvaliteedi hindamine (erinevad stiilid).
- Lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest algteadmised.
- Hingamisharjutuste tähtsus ja selle seos liikumisega.
- Eesti ja teiste rahvaste pärimustantsude tantsimine.
- Esinemistel ja õppekäikudel osalemine;
- Tantsulistes tegevustes osalemine ning tantsukunsti erinevate avaldusvormide väärtustamine.

Võimlemine

- **Põhivõimlemise harjutused** vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel; üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Akrobaatika:** harjutuste kombinatsioonid; püramiidid
- **Harjutused rööbaspuudel:** tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P).
- **Harjutused kangil:** tireltõus jõuga, käärhöör (P).
- **Tasakaaluharjutused poomil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.
- **Toenghüpe:** harkhüpe, käärhüpe
- **Iluvõimlemine:** harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).
- **Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.**

Kergejõustik

- **Jooks.** Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped.** Kaugushüpe; kõrgushüpe eelsoojendusharjutused; flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.
- **Heited, tõuked.** Kuulitõuke juurdeviivad harjutused; kuulitõuge paigalt ja hooga.

Sportmängud

- **Korvpall.** Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.
- **Võrkpall.** Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.
- **Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Talialad

- **Suusatamine.** Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
- **Uisutamine.** Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Orienteerumine

- Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise; sobivaima teevariandi valik.
- Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.

Tantsuline liikumine

- Tantsu iseloom ja väljenduslikkus, sh arvestades soolisi erinevusi.
- Samba põhisamm.
- Rahva- ja seltskonnatantsud.
- Loovtants.
- Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.
- Loominguline mõtlemine oskussammude tasemel. Oskab iseseisvalt harjutada õpetaja poolt määratud kombinatsioone ja liikumisi.
- Keerulisemate autoritantsude ja uusloomingu tantsimine.
- Eesti tantsuajaloo võtmeisikud: Anna Raudkats, Kristjan Torop jt.

Õpitulemused

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 10 minutit (P);
- **korvpall:** sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- **võrkpall:** sooritab ülalt pallingu ja selle vastuvõtu;
- **jalgpall:** mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;

- mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi;
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti;
- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 9 minutit;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada;
- mõistab 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

9. 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.
- Liikumiskvaliteedi hindamine (erinevad stiilid).
- Lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest algteadmised.

- Hingamisharjutuste tähtsus ja selle seos liikumisega.
- Eesti ja teiste rahvaste pärimustantsude tantsimine.
- Esinemistel ja õppekäikudel osalemine;
- Tantsulistes tegevustes osalemine ning tantsukunsti erinevate avaldusvormide väärtustamine.

Võimlemine

- **Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused** vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks; harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Aeroobika:** tervisespordialana, põhisammud
- **Riistvõimlemine:** harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil(P)
- **Toenghüpe:** harkhüpe, kägarhüpe
- **Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.**

Kergejõustik

- **Jooks.** Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped.** Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.
- **Heited, tõuked.** Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

Sportmängud

- **Korvpall.** Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.
- **Võrkpall.** Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.
- **Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Talialad

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

Orienteerumine

- Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaime teevariandi valik.
- Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardiga

Tantsuline liikumine

- Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi
- Loovtantsu elementide kasutamine.
- Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.
- Oma ideede esitamise julgus ja improviseerimine.

Õpitulemused

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe);
- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi test)
- **korvpall:** sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- **võrkpall:** sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;
- **jalgpall:** mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi;
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti;
- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 9 minutit;
- oskab kasutada loovtantsu elemente rühmatöös;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed;
- mõistab 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, kaaslasid 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 kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.