

## **1. Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”**

### **1.1. Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatusõpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

### **1.2. Ainevaldkonna õppeained**

Ainevaldkonna kohustuslikud õppeained on kehaline kasvatus ja rahvatants. Mõlemat õppeainet õpitakse 1.-9. klassini.

Kehalise kasvatusõpetamise ja rahvatantsu nädalatundide jaotumine kooliastmeti.

I kooliaste

Kehaline kasvatus – 6 nädalatundi

Rahvatants – 2 nädalatundi

II kooliaste

Kehaline kasvatus – 6 nädalatundi

Rahvatants – 3 nädalatundi

III kooliaste

Kehaline kasvatus – 3 nädalatundi

Rahvatants – 3 nädalatundi

### **1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

Ainevaldkonda kuuluvad õppeained kehaline kasvatus ning rahvatants toetavad õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loovad aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele,

soodustavad huvi spordi- ja rahvatantsusündmuste vastu, innustavad võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva viis spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Rahvatantsu ainekava sisuks on tantsuga seotud teadmiste ja tantsuoskuste, kehalise teadlikkuse, eneseväljendus- ja sotsiaalsete oskuste arendamine. Rahvatantsu õpe koosneb pärimustantsu ja eesti rahvusliku lavatantsustiili õppimisest. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantsu ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga. Väljundiks on esinemised ja osalemine rahvatantsupidude protsessis, milles teoreetilised ja praktilised teadmised ning oskused on ühendatud.

Ainevaldkonna „Kehaline kasvatus“ õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti ning klassiti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

## 1.4. Lõiming

### 1.4.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaks võtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, matemaatikas, füüsikas, geograafias, muusikas.

#### 1.4.2. Läbivad teemad

Läbiva teema „*Tervis ja ohutus*” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „*Elukestev õpe ja karjääri planeerimine*” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „*Keskkond ja jätkusuutlik areng*” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „*Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus*” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „*Kultuuriline identiteet*” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „*Teabekeskond*” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „*Tehnoloogia ja innovatsioon*” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „*Väärtused ja kõlblus*” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

#### 1.5 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 uurimistöe koostamine jne.

*I kooliastme õppetegevused on:*

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase 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 kaaslase tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseeemaliste 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 kaaslase tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseeemaliste 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.

## 1.6 Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist 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.

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

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus 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 kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid

*I kooliastmes hinnatakse* õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, 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 tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

*III kooliastmes hinnatakse* teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste 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.

## I kooliastme õpitulemused

### 3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid

spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## **Õppesisu ja õpitulemused**

### **1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

#### **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos 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 sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

### **2. Võimlemine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 4) hüpleb hüpitat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

#### **Õppesisu**

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitata tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning 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, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja

jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

### **3. Jooks, hüpped, visked**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

#### **Õppesisu**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

### **4. Liikumismängud**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud 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. Põletamine, Lippude varastamine. Rahvastepall. Minivõrkpall. Minikorvpall. Jalgpall.

### **5. Taliala (kas suusatamine või uisutamine)**

#### **5.1. Suusatamine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

#### **Õppesisu**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja

tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

## 5.2. Uisutamine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 3) uisutab järjest 4 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).

## 6. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

### Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

### Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

## 1. KLASS

### Õppesisu

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

#### Võimlemine

**Rivikorra harjutused.** Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine. Pööre paigal hüppega.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

**Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.** Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

**Rakendusvõimlemine.** Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped.



**Akrobaatilised harjutused.** Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.

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

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.** Harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

#### Jooks, hüpped, visked

**Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kestvusjooks, võimete kohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga.

**Hüpped.** Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped.

**Visked.** Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

#### Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi-, võrk- ja mini-korvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Maastikumängud.

#### Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus. Laskumine põhiasendis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

#### Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

#### Tantsuline liikumine

Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud (kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm). Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja

- ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 2) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
  - 3) oskab liikuda, kasutades rivisammu;
  - 4) sooritab tireli ette;
  - 5) hüpleb hübitsat tiirutades ette;
  - 6) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
  - 7) sooritab õiget teatevahetust lihtsates teatevõistlustes;
  - 8) sooritab palliviset paigalt;
  - 9) oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik;
  - 10) teatevõistlused pallidega;
  - 11) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes;
  - 12) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi;
  - 13) laskub suuskadel laugelt nõlvalt põhjasendis ja sooritab trepptõusu nõlvale;
  - 14) läbib järjest suusatades 1 km
  - 15) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
  - 16) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
  - 17) uisutab järjest 4 minutit
  - 18) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
  - 19) oskab liikuda vastavalt muusikale, rütmile, helile.

## 2 KLASS

### Õppesisu

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Regulaarse liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos 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 sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

#### Võimlemine

**Rivikorra harjutused.** Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine.

Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T)

**Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.** Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.

**Rakendusvõimlemine.** Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

**Akrobaatilised harjutused.** Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Kaldpinnalt trel taha.

**Tasakaaluharjutused.** Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil. Pöörded päkkadel. Tasakaalu arendavad mängud.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.** Harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt. Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

#### Jooks, hüpped, visked

**Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. 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- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

#### Suusatamine

Suusarivi. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ja liikudes. Trepptõus. Käärtõus. Laskumine põhiasendis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis. Paaristõukeline sammuta sõiduvõis laugel nõlval.

#### Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

#### Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Sukeldumine ning hõljumine.

#### Tantsuline liikumine

Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja

- ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 2) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust inimese tervisele;
  - 3) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi;
  - 4) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
  - 5) sooritab tireli ette, turiseisu;
  - 6) sooritab lühikese põhivõimlemise kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;
  - 7) hüpleb hü pitsat tiirutades ette;
  - 8) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
  - 9) sooritab õiget teatevahetust teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
  - 10) sooritab palliviset paigalt;
  - 11) oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust;
  - 12) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
  - 13) laskub suuskadel laugelt nõlvalt põhiasendis ja sooritab trepp- ja käärtõusu nõlval;
  - 14) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
  - 15) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
  - 16) oskab liikuda vastavalt muusikale, rütmile, helile.
  - 17) läbib joostes võimetekohase tempoga 800m distantsti;
  - 18) läbib järjest suusatades 1 km (T) ja 2 km (P) distantsti
  - 19) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
  - 20) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
  - 21) uisutab järjest 4 minutit
  - 22) Laps suudab sooritada 25m kompleksharjutuse. Ujumine rinnuli asendis 12,5m, sukeldumine ning käega põhjast eseme toomine, paigal püsimine puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, selili ujumine vähemalt 12,5m.

### 3 KLASS

#### Õppesisu

##### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Regulaarse liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilastele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

##### Võimlemine

**Rivikorra harjutused.** Pöörded paigal. Kujundliikumised.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T)

**Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.** Hüplemine hü pitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Põhivõimlemise kombinatsioon (16 takti) muusika või saatelugemise saatel:

**Rakendusvõimlemine.** Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

**Akrobaatilised harjutused.** Veered kägaras ja sirutatult. Tirel ette ja kaldpinnal tirel taha. Veere taha turiseisu, kaarsild. Toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

**Tasakaaluharjutused.** Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil. Pöörded päkkadel. Tasakaalu arendavad mängud.

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

### Jooks, hüpped, visked

**Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Pendelteatejooks teatepulgaga.

**Hüpped.** Paigalt kaugushüpe, kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

**Visked.** Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolmelt sammu hooga.

### Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Maastikumängud.

### Orienteerumine

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

### Suusatamine

Suusarivi. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Trepptõus. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Paaristõukeline sammuta sõiduvii. Mängud suuskadel.

### Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

### Tantsuline liikumine

Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud.

### Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Sukeldumine ning hõljumine. Vettehüpped.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 2) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust inimese tervisele; nimetab põhjust, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge või raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 5) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 6) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 7) sooritab põhivõimlemise kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 8) hüpleb hüpsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul);
- 9) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 10) sooritab õiget teatevahetust teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 11) sooritab palliviset paigalt ja kolmesammulise hooga;
- 12) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega;
- 13) oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust;
- 14) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 15) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- 16) oskab mängida orienteerumismänge
- 17) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe ja takistusi.
- 18) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.
- 19) läbib järjest suusatades 1 km (T) ja 2 km (P) distantsti.
- 20) laskub mäest põhiasendis;
- 21) suusatab paaristõukelise sammuga sõiduviisiga ja vaheltuvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 22) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 23) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 24) uisutab järjest 4 minutit
- 25) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 26) oskab liikuda vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- 27) Laps oskab ujuda ehk sooritada 200m kompleksharjutuse. Hüpe sügavasse vette. Ujumine rinnuli asendis 100m, sukeldumine ning käega põhjast eseme toomine, paigal püsimine puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, selili ujumine vähemalt 100m.

### **II kooliastme õpitulemused**

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist

- aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
  - 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
  - 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
  - 5) 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;
  - 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest; 10
  - 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus 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.

## **Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused**

### **1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) 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. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

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 spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

## **2. Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).

### **Õppesisu**

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. 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 treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad trelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

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

## **3. Kergejõustik**

### **Õpitulemused**



Õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

### 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.

## 4. Liikumis- ja sportmängud

### 4.1. Liikumismängud

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

### Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

### 4.2. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

### Õppesisu

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

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

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

## 5. Talialad (kas suusatamine või uisutamine)

### 5.1. Suusatamine

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

### **Õppesisu**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

## **5.2. Uisutamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 6 minutit.

### **Õppesisu**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **6. Orienteerumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

### **Õppesisu**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

## **7. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)**

### **Õpitulemused**

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

### **Õppesisu**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

## 4 KLASS

### Õppesisu

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

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 spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

#### Võimlemine

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Rakendus- ja riistvõimlemine.** Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinneripe.

**Akrobaatika.** Tیره ette ja taha; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); juurdeviivaid harjutusi kätelseisuks.

**Tasakaaluharjutused.** Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused.

**Toenghüpe.** Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe 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 kolme sammu hooga.

#### Liikumis- ja sportmängud

Sportmänge ettevalmistavad liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega, rahvastepall.

**Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine.

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

**Jalgpall.** Ettevalmistavad harjutused jalgpalliga. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

### Suusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Pöörded paigal (hüppepööre). Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpidurdus. Astepööre laskumisel. Paaristõukeline sammuta sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; mängu suuskadel.

### Uisutamine

Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisu- tamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

### Orienteerumine

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

### Tantsuline liikumine

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, polkasamm, ruutrumba põhisamm. Loovaltants. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Õpitulemused:**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- 8) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- 9) hüpleb hübitsat tiirutades paigal;
- 10) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 11) sooritab õpitud toenghüppe;
- 12) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta, ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 13) sooritab palliviske kolmelt sammult;
- 14) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 15) jookseb järjest 7 minutit;
- 16) mängib reeglite päraselt sportmänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- 17) sooritab põrgatused takistuste vahel korvpallis;
- 18) sooritab võrkpallis alt-eest pallingu;

- 19) sooritab jalgpallis palli peatamise jalapöiasiseküljega ning suudab sööta palli edasi;
- 20) suusatab sammuta paaristõukelise sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 21) sooritab suusatades laskumisi põhi- ja puhkeasendis;
- 22) läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsi;
- 23) suudab uisutada paarides, kolmikutes ja rühmas.
- 24) sooritab ülejalasõitu vasakule ja paremale.
- 25) uisutab järjest 6 minutit
- 26) orienteerub etteantud plaani ning silmapistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 27) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.

## 5 KLASS

### Õppesisu

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

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 spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

#### Võimlemine

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Rakendus- ja riistvõimlemine.** Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; kangil jala ülehoog ja taagasi.

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); kätelseis abistamisega.

**Tasakaaluharjutused.** Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

**Toenghüpe.** Harkhüpe.

#### Kergejõustik

**Jooks.** Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

**Hüpped.** Sammhüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

**Visked.** Pallivise hoojooksult.

### Liikumis- ja sportmängud

Sportmänge ettevalmistavad liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega, rahvastepall.

**Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine.

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

**Jalgpall.** Ettevalmistavad harjutused jalgpalliga. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

### Suusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Pöörded paigal (hüppepööre). Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpidurdus. Poolsahkpööre. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta; pooluisusamm laugel laskumisel. Mänge suuskadel. Teatesuusatamine.

### Uisutamine

Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit va- sakule ja paremale. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.

### Orienteerumine

Maastikuobjektid, leppemärgid. Maastiku ja kaardi võrdlemine. Asukoha määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. Orienteerumismängud.

### Tantsuline liikumine

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Polka pööreldes, rock`i põhisamm. Loovtants. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Õpitulemused:**

#### **Õpilane:**

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

- toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- 8) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
  - 9) hüpleb hübitsat tiirutades paigal ja liikudes;
  - 10) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe);
  - 11) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
  - 12) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
  - 13) sooritab palliviske hoojooksult;
  - 14) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
  - 15) jookseb järjest 8 minutit;
  - 16) mängib reeglitepäraselt rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
  - 17) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega;
  - 18) sooritab põrgatused takistuste vahelt korvpallis;
  - 19) sooritab võrkpalli ülalt- ja altsöödu paarides;
  - 20) sooritab jalgpallis palliga erinevaid harjutusi ning mängida 4:4 ja 5:5 mängu;
  - 21) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
  - 22) sooritab suusatades laskumisi põhi- ja puhkeasendis;
  - 23) sooritab poolsahkpöörde;
  - 24) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
  - 25) läbib järjest suusatades 3 km (T) ja 4 km (P) distantssi;
  - 26) uisutab tagurpidi ning suudab uisutada tagurpidi ülejala sõitu;
  - 27) suudab uisutada 7 minutit järjest;
  - 28) teab orienteerumise põhileppemärke (10-15);
  - 29) orienteerub etteantud plaani ning silmapistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
  - 30) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga, kaardita.
  - 31) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.

## **6 KLASS**

### **Õppesisu**

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

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 spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi 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

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Iluvõimlemine (T).** Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

**Rakendus- ja riistvõimlemine.** Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; kangil jala ülehoog ja taagasi. Tireltõus ühe jala hoo ja teise tōukega (P).

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid; tiritamm (P); kaarsild (T); kätelseis abistamisega; ratas kõrvale. Harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest.

**Tasakaaluharjutused.** Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

**Toenghüpe.** Kägarhüpe.

### Kergejõustik

**Jooks.** Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Ringteatejooksu teatevahetus.

**Hüpped.** Sammühüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

**Visked.** Pallivise hoojooksult.

### Liikumis- ja sportmängud

Sportmänge ettevalmistavad liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega.

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

**Võrkpall.** Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

**Jalgpall.** Ettevalmistavad harjutused jalgpalliga. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

### Suusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammppööre. Paaristōukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtōukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristōukeline kahesammuline uisusammsōiduviis. Teatesuusatamine.

### Uisutamine

Paralleelpidurdus. Tagurpidisōit. Tagurpidi ülejalasōit. Kestvusuisutamine. Hoki.

### Orienteerumine

Kaardi mõõtkava, reljeefivormide (lōikejoonte vahe), kauguste määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

### Tantsuline liikumine

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvōtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded.



Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris, grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Õpitulemused:**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- 8) teab tähtsaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 9) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 10) hüpleb hübitsat tiirutades paigal ja liikudes;
- 11) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- 12) sooritab õpitud toenghüppe (kägarhüpe);
- 13) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja madalal poomil (T);
- 14) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 15) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 16) sooritab palliviske hoojooksult;
- 17) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 18) jookseb järjest 9 minutit;
- 19) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega;
- 20) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 21) sooritab ülalt- ja altsöödu paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 22) mängib korv-, jalg- ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi;
- 23) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 24) sooritab suusatades laskumisi põhi- ja puhkeasendis;
- 25) sooritab uisusamppöörde;
- 26) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 27) läbib järjest suusatades 3 km (T) ja 5 km (P) distantsi;
- 28) uisutab tagurpidi ning suudab uisutada tagurpidi ülejala sõitu;
- 29) suudab uisutada 9 minutit järjest;
- 30) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 31) arvestab orienteerumise liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 32) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga;
- 33) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;

34) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

### **III kooliastme õpitulemused**

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) 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;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

### **Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused**

#### **1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus 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 metoodika. 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”.

## **2. Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P), poomil või võimlemispingil (T)
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

## **Õppesisu**

Rivi -ja korraharjutused. 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; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja kurikatega; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätel seis. Tasakaaluharjutused poomil või võimlemispingil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 kraadi; jala hooga taha pööre 180 kraadi; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

## **3. Kergejõustik**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

### **Õppesisu**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

## **4. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

### **Õppesisu**

Korvpall. Palli pörgatamine, 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.

## **5. Taliala (kas suusatamine või uisutamine)**

### **5.1. Suusatamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

### **Õppesisu**

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside 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.

## **5.2. Uisutamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

### **Õppesisu**

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.

## **6. Orienteerumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) 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 takistuste järgi.

## **7. Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### **Õppesisu**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

## 7 KLASS

### Õppesisu

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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

**Riviharjutused** ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

**Põhivõimlemine** ja harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutused muusika saatel.

**Rühi arengut toetavad harjutused:** Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

**Akrobaatika:** ratas kõrvale.

**Tasakaaluharjutused poomil või võimlemispingil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800.

**Harjutused rööbaspuudel:** tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (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 eelsoojendus-harjutused. 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; sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt

palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

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

### Suusatamine

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Sahkpööre. Libisamm-tõusuviis. Uisusamm pöördel.

Laskumine madalasendis. Tõusu ja laskumisviiside ning pidurdamisviiside kasutamine maastikul.

### Uisutamine

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Hoki.

### Tantsuline liikumine

Tantsud õpetaja valikul. Tantsualase oskussõnavara omandamine, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Tants kui sport.

### Orienteerumine

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

## **Õpitulemused**

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. 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;
3. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
4. 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;
5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt);
6. sooritab õpitud vaba-või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
7. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
8. sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja /või kägerhüpe);
9. sooritab harjutuskombinatsiooni poomil või võimlemispingil (T);
10. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
11. sooritab hoojooksult palliviske;
12. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
13. suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 10 minutit (P);
14. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente (korvpallis läbimurdeid

paigalt, petteid ja viskeid korvile liikumiselt; võrkpallis sooritab ülalt pallingu, sööduharjutuste kombinatsioone; jalgpallis suudab palliga sooritada erinevaid söödukombinatsioone; jms)

15. suusatab järjest 4 km (T) / 6 km (P);
16. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
17. suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovarianti;
18. uisutab tagurpidi ning suudab uisutada tagurpidi ülejala sõitu;
19. suudab uisutada 9 minutit järjest;
20. tantsib õpitud paaris – ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
21. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
22. läbib lihtsa orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
23. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.

## 8 KLASS

### Õppesisu

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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 meetoodika. 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

**Põhivõimlemine** ja harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutused muusika saatel. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.

**Rühi arengut toetavad harjutused:** Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

**Akrobaatika:** Kaks ratast kõrvale, kätelseis.

**Tasakaaluharjutused poomil või võimlemispingil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.

**Harjutused rööbaspuudel:** tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.

**Iluvõimlemine (T):** harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.

**Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.**



**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

### Kergejõustik

**Jooks.** Ringteatejooks. Kestvusjooks.

**Hüpped.** Kõrgushüpe eelsoojendus-harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

**Heited, tõuked.** Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge paigalt.

### Sportmängud

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

**Võrkpall.** Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng. Mäng reeglite järgi.

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

### Suusatamine

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu ja laskumisviiside ning pidurdamisviiside kasutamine maastikul. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine.

### Uisutamine

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Hoki.

### Tantsuline liikumine

Tantsuoskuse arendamine. Oskussõnade, mõistete, põhisammude ja kombinatsioonide omandamine. Tantsu traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

### Orienteerumine

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine- väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivama teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormis oleku taset, seab

- liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt); käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.
  - 6) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
  - 7) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
  - 8) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja / või kägarhüpe);
  - 9) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T);
  - 10) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
  - 11) sooritab paigalt kuulitõuke;
  - 12) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
  - 13) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 11 minutit (P);
  - 14) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente ( korvpallis läbimurdeid paigalt ja liikumiselt, vise korvile; võrkpallis sooritab ülalt pallingu ja selle vastuvõtu; jalgpallis suudab palliga sooritada erinevaid söödukombinatsioone; jms);
  - 15) suusatab järjest 4 km (T) / 7 km (P);
  - 16) suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga;
  - 17) suusatab kepitõuketa uisusamm- sõiduviisi tempovarianti;
  - 18) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
  - 19) suudab uisutada järjest 9 minutit;
  - 20) tantsib õpitud paaris – ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
  - 21) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
  - 22) läbib lihtsa orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
  - 23) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.

## **9 KLASS**

### **Õppesisu**

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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

**Rivikorra harjutused.** Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

**Põhivõimlemine** ja harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutused muusika saatel. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.

**Rühi arengut toetavad harjutused:** Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

**Akrobaatika:** Kaks ratast kõrvale. Harjutuskombinatsiooni koostamine.

**Tasakaaluharjutused poomil või võimlemispingil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180° ;jala hooga taha pööre180° ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.

**Harjutused rööbaspuudel:** tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.

**Iluvõimlemine (T):** harjutused lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespridialana.

### Kergejõustik

**Jooks.** Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

**Hüpped.** Kõrgushüpe eelsoojendus-harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.Kaugushüpe eelsoojendusharjutused.

**Heited, tõuked.** Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge.

### Sportmängud

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

**Võrkpall.** Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mäng reeglite järgi.

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

### Suusatamine

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vaheltuvtõukelisele ja vastupidi. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu ja laskumisviiside ning pidurdamisviiside kasutamine maastikul. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

### Uisutamine

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Hoki.

### Tantsuline liikumine

Tantsuoskuse arendamine. Oskussõnade, mõistete, põhisammude ja kombinatsioonide omandamine. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

### Orienteerumine

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi,

reljeefivormi ja takistuste järgi.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt); käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.
- 6) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 7) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 8) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja /või kägarhüpe);
- 9) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T);
- 10) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 11) sooritab hooga kuulitõuke;
- 12) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 13) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P);
- 14) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente (korvpallis petteid ja viskeid korvile; võrkpallis sooritab ründelöögi, ülalt pallingu ja nende vastuvõtu; jalgpallis suudab palliga sooritada erinevaid söödukombinatsioone; jms);
- 15) mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi;
- 16) suusatab järjest 5 km (T) / 8 km (P);
- 17) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 18) uisutab tagurpidi ning suudab uisutada tagurpidi ülejala sõitu;
- 19) suudab uisutada 9 minutit järjest;
- 20) tantsib õpitud paaris – ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 21) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 22) läbib lihtsa orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 23) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 24) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 25) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

## **Rahvatantsu ainekava**

### **Üldalused**

#### **Õppeaine kirjeldus**

Tantsuõpetuse kaudu omandab õpilane teadmisi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest.

Tantsuõpetuse keskseks ülesandeks on toetada õpilase ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha kui vaimu. Aktiivne õpe tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust ja kogemist, mis kinnistab õpitud paremini. Kogemusõppe põhimõtetal toimuv tantsuõpetus on aluseks elukestva tervisliku kehakäsitluse, loomingulise töösse suhtumise ja kultuuritraditsioonide väärtustamise kujunemisele.

Tantsutundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii kunstiline eneseväljendus, kunstiloome, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid.

Tantsutundides luuakse tingimused isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks. Tantsides arendatakse õpilase isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet ning sallivust.

Tantsuõpetuses on esmane eakohalisuse põhimõte, mille all mõistame ennekõike inimkeha füüsilise ja vaimse arengu seaduspärasusi. Tantsuõpetus toetab harmoonilise isiksuse kujunemist tantsulise eneseväljenduse kaudu, avab ning avardab võimalusi tantsuga tegeleda ja loovast tegevusest rõõmu tunda. Tantsuõpetuses tekib huvi loomingulise tegevuse vastu, kujuneb loomulik ja õige kehahoiak ning elukestev tervislik liikumisharjumus.

Tantsuõpetuse kaudu on õpilasel võimalus tunda end kultuurikandjana, saades teadmisi pärimuskultuurist. Samuti saavad õpilased tunda uuenduslikku muutumist kultuuritraditsioonis, suhtumist uutesse kultuuriilmingutesse ning võimalust võrrelda massikultuuri, kõrgkultuuri ja pärimuskultuuri ning nende üle arutleda. Eesti ja maailma tantsukultuuri tutvustamisega kujundatakse õpilaste silmaringi ning sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid.

Rahvatantsu õpe koosneb pärimustantsu ja/või eesti rahvusliku lavatantsustiili õppimisest.

#### **Õppetöö korraldus**

Õppetöö peamiseks vormideks on praktiline tantsutund ja treening, lisanduvad vaatlused, vestlused ja arutelud, esinemised (etendused, kontserdid), laagrid, osavõtt piirkondlikest ja üle-eestilistest rahvatantsusündmustest jm. Õppe mahtu arvestatakse akadeemilistes tundides (45 minutit). Tantsutunnid planeeritakse tunniplaani osana ja viiakse läbi selleks sobivates ruumides.

#### **Õppetöö eesmärgid**

Rahvatantsu õpetamisega taotletakse, et õpilane

- 1) tunneb rõõmu pärimustantsude tantsimisest ja huvi oma rahva tantsutraditsioonide vastu;

- 2) huvitub eesti rahvuslikust lavatantsust kui kunstiliigist;
- 3) väärtustab erinevaid rahvatantsustiile inimese, kultuuri ja igapäevaelu rikastajana;
- 4) teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises;
- 5) mõistab ja austab kultuurilisi erinevusi.
- 6) tunnetab, teadvustab ja arendab tantsu kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid;
- 7) arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sh suhtlemisoskusi;
- 8) arendab oma füüsilist vormi, rütmi- ja koordinatsioonitunnet;
- 9) omandab teadmisi ja praktilist kogemust keha arengu seaduspärasustest, liikumisvõimalustest ja –stiilidest, tantsu seostest muusika jt kunstiliikidega;
- 10) väärtustab tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;
- 11) mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsuga seotud tegevuste kaudu;
- 12) väärtustab eetilist ja esteetilist väljendusviisi;

## **Pädevused**

### 1) Õpipädevus:

- suudab keskenduda erinevate tantsuelementide avastamisele ja katsetamisele,
- mõistab tantsulise treeningu ja kehateadlikkuse tähtsust rahvatantsu harrastamisel, treenib ja harjutab teadlikult ning eesmärgipäraselt,
- huvitub nii traditsiooniliste kui koreograafide loodud liikumiste ja kombinatsioonide õppimisest ning harjutamisest,
- tunneb huvi õpitava repertuaari ajaloolise tausta või sisu ja idee vastu.

### 2) Tegevuspädevus:

- osaleb rahvatantsurühma tegevuses, tehes ühiste eesmärkide nimelt koostööd kaaslastega,
- huvitub kodukohas toimuvatest tantsusündmustest ja võtab neist osa,

### 3) Väärtuspädevus:

- tajub enda seost omakultuuri ja ümbritsevate inimestega ühiste tantsuliste tegevuste ja tantsuga seotud traditsioonide kaudu,
- oskab hinnata anatoomiliselt õige kehahoiu tähtsust
- hindab tantsu rolli vaimse ja füüsilise tervise tagamisel

### 4) Enesemääratluspädevus:

- väärtustab tantsukunsti erinevaid avaldumisvorme
- osaleb tantsulistes tegevustes, valides endale sobiva rolli (tantsija, eestvedaja, organisaator, lavastaja, koreograaf, vaataja)

### 5) Ainepädevus:

- eristab erinevaid tantsustiile (vähemalt pärimustants ja eesti rahvuslik lavatants), tunneb nende funktsioone, ajaloolist ja kultuurilist tausta
- teab kodukoha või mõnede muude pärimustantsude liikumisi ja muusikat

- suudab tantsida pärimustantse vastavalt muusikale, iseseisvalt ja koos kaaslastega
- tunneb ja oskab sooritada eesti rahvatantsu põhiliikumisi
- mõistab eesti rahvatantsu oskussõnavara
- omab algetadmisi inimkeha ehitusest, lihaskonnast ja tasakaalustatud tantsutreeningu kogemust
- tunneb esmaseid kompositsioonipõhimõtteid ja -võtteid
- oskab märgata tantsukunsti seoseid teiste kunstiliikidega

## **Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatus õppeaine valdkonna tantsulisel liikumisel on kandaoluline osa. Tantsutreeningul on tervist tugevdav toime – see arendab südame-veresoonkonna ja lihasvastupidavust, painduvust, olenevalt treeningust ka jõudu. Arenevad ka tasakaal, koordineerimine. Emotsionaalsus tantsutunnis aitab arendada ja säilitada ka vaimset tervist ning pakub nii vajalikku vaheldust ”võrgustunud” maailmas, kus suur osa ajast veedetakse istudes.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Tantsulise liikumisega innustatakse olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Selleks, et õppijal tekiks motivatsioon elukestevaks õppeks, peaks tal olema kogemus, et õppimine on meeldiv ja sisemist rahuldust pakkuv tegevus. Tants ja liikumine on selles mõttes väga tänuväärne, et tulemus on silmaga näha ja sageli tulevad edusammud suhteliselt kiiresti.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Seda aitab tantsulises liikumises ellu viia arusaam, et tantsuga saab tegeleda igas keskkonnas ning väga väikeste keskkonnamõjudega. Selle kaudu õpitakse väärtustama ümbritsevat ning soodustatakse õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Siin toetatakse õpilaste enesealgatuslikke tantsualaseid projekte (tantsusündmuste korraldamine jms).

Kultuuriline identiteet kajastub tantsulise liikumise tundides õpitavates valdkondades, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine tantsulises liikumises seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega, sh IKT võimaluste rakendamisega.

Väärtused ja kõlblus seostub tantsulises liikumises enda ja kaaslaste väärtustamisega. Tantsimine, tantsu vaatamine ja tantsust rääkimine suurendab silmaringi ning avatust maailmas toimuva kohta.

## **Lõiming**

Eesti keel. Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.

Kirjandus: rahvapärimumlood eesti rahvatantsus.

Võõrkeel. Tantsude ja tantsunimede päritolu selgitamine.

Muusika. Liikumise ja sõna ühendus ja varieeritus helile, rütmile; laulmine; muusika dünaamika ja liigutuste iseloomu arvestamine, rütmide paljusus, improvisatsioon.

Inimeseõpetus. Mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja „maailma avastamine“; „meie“ tunne ja sõpruskond; motivatsioon ja tahted; poiste ja tüdrukute liigutusvõimekuse iseloom ja erinevus. Kontrastid, harmoonia

Loodusõpetus. Nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses.

Bioloogia: muutuste selgitamine organismis; aeroobsus ja organite töö. Vastupidavus ja taastumine.

Kunst ja tööõpetus. Mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomisrõõm; tantsu võrdlemine teiste kunstivormidega – maal, raamat, film, teater; rahvariided ja rahvakunst

Matemaatika. Paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda.

Geograafia: Ladina-Ameerika (jive, samba, rumba, cha-cha-cha)

Ajalugu: Eesti rahvuskultuuri areng, pärimuse kogumine; teiste rahvaste tantsude päritolu.

## **Õpitulemused**

Rahvatantsuga tegelemine aitab kujuneda isiksusel, kes

- 1) mõtleb loovalt;
- 2) suudab valida, otsustada ja vastutust kanda;
- 3) on teadlik anatoomiliselt õigest kehahoiust;
- 4) õpib, harjutab ja treenib eesmärgipäraselt, on koostöövalmis, oskab kavandada ja hinnata enda panust rühmatöös;
- 5) osaleb erinevat tüüpi rahvatantsusündmustel ning tunneb neist rõõmu tantsija või vaatajana;
- 6) jälgib tantsu ja tantsusündmusi, räägib tantsust analüüsivalt ning põhjendades oma arvamust;
- 7) mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning omab valmisolekut rahvatantsu kui elukestva liikumisharrastusega tegelemiseks.

## **Õppe- ja kasvatustöö vormid ja meetodid, õpikeskkond**

Õppetöö rahvatantsu aines toimub I, II ja III kooliastmes.

Tantsuõpetus toimub kontaktõppe vormis. Õppetöö viiakse läbi grupitundidena. Praktilistes grupitundides on õppemeetoditeks vaatlus ja jäljendamine (matkimine), proovimine, harjutamine, treening, uurimine, katsetamine, paaris- ja rühmatöö, analüüs, arutelu.

Rahvatantsu õppimisel on väga tähtis roll muusika kuulamisel. Pärimustants on oma loomulikus keskkonnas seotud elava muusikaga, mistõttu tuleks võimalusel kindlasti ka tantsutundidesse kaasata pillimees. Laulumänge peaksid tantsijad ise laulma. Kuigi paljud



autoritantsud on loodud salvestatud saatemuusikale, on nendegi õppimine ja harjutamine tihti mugavam klaverisaatja kaasabil. Ka treeningut rikastab kaasamõtlev kontsertmeister märkimisväärselt. Muusikalist mitmekesisust toob õppetegevusse siiski ka salvestiste kasutamine, milleks on vajalik helitehnika.

Metoodika:

- õpe toimub loovas tantsualases ja mängulises tegevuses;
- õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill jt.);
- tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud on kõik õpilased;
- oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatöök vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine;
- igale lapsele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid jm);
- saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (kirjutamine, vestlus, joonistamine, jm.);
- õpetaja kasutab tunnis tantsu oskussõnavara.

Tantsutundides on soovitatav kanda mugavaid, pehmeid, kinnisi jalanõusid, mis püsivad hästi jalas, võimaldavad päkale tõusta, pöörelda jne. Liiga libedad või väga nakkuvad jalanõud võivad liikumist takistada. Riietus ja jalatsid peavad võimaldama käte ja kogu keha tööd ning kõigi liigeste painutamist ja sirutamist. Eesti rahvatantsudega esinemiseks tuleb enamasti õppida kandma ka rahvarõivaid, mis peavad olema vastavuses laste vanuse ja mõõtudega.

Tantsusaalis peab olema küte ja ventilatsioon ning põrandapinda vastavalt rühma suurusele, üldiselt vähemalt u 10\*10 meetrit, ruumi kõrgus vähemalt 3,5 meetrit. Rahvatantsuõpetuseks ei ole tingimata vajalik spetsiaalne vetruv tantsupõrand, sobib ka naturaalne puit vm pehmemad katted, mis aga ei tohi olla liialt libedad.

## **Õpisisu kooliastmeti**

### **I-kooliaste**

Õppetöö maht on 1 akadeemiline tund nädalas ja see sisaldab järgmisi õppetegevusi:

- 1) eesti rahvatantsu põhiliikumiste tundmaõppimine;
- 2) liikumise seostamine muusikaga;
- 3) tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste õppimine ja sooritamine;
- 4) pärimuslike liikumis- ja laulumängude mängimine;
- 5) lihtsamate pärimustantsude tantsimine;
- 6) tantsusündmustel osalemine tantsija või vaatajana;
- 7) eesti rahvatantsu oskussõnavara kasutamine.

Kesksel kohal rahvatantsu põhiliikumiste tundmaõppimine, mida tehakse nii muusika saatel kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus jne). Tasakaalu-, koordineerimise- jt harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse enda loomingulist panust (nt improvisatsiooni võimalused pärimustantsus). Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine tasakaalus rühmatöök vajalike põhimõtete tutvustamise ja rakendamisega.

Rajatakse alus rahvatantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele. Igale õpilasele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid, ühistantsimised, osalemine tantsupeo protsessis vm). Saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (jälgendamine, kirjutamine, vestlus, joonistamine jm). Õpitakse märkama liikumiste erinevust ja liikujate eripära. Õpilane õpib mõistma tunnis kasutatavat eesti rahvatantsu oskussõnavara.

I-kooliastme lõpuks tantsija:

- osaleb meeeldi pärimustantsudes;
- osaleb pärimuslikes liikumis- ja laulumängudes ning oskab arvestada reeglitega;
- osaleb folkloori- või rahvatantsurühma tegevuses ja tunnetab end rühma liikmena;
- jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil.

## **II-kooliaste**

Õppetöö maht on 1 akadeemiline tund nädalas. Õppetöö sisaldab järgmisi õppetegevusi:

- 1) anatoomiliselt õige kehahoiaku kujundamine;
- 2) teadlik ja tasakaalustatud rahvatantsutreening;
- 3) liikumismälu, koordineerimise ja tasakaalu arendamine;
- 4) tantsimise seostamine muusikaga;
- 5) improviseerimisvõime arendamine soolo- ja paaristöös;
- 6) tantsusündmustel osalemine tantsija või vaatajana;
- 7) eesti rahvatantsu oskussõnavara kasutamine.

Laste individuaalsete võimete arendamise kõrval tähtsustub paaris- ja rühmatöö, mille käigus täienevad sotsiaalsed oskused. Õppe põhirõhk on loovuse ja adekvaatse enesehinnangu arengul, keha teadlikul kasutamisel ja õigel kehahoiul, mis on aluseks tervisliku eluviisi kujunemisele. Kontsentratsioonivõime, usalduse, koordineerimise ja tasakaalu arendamiseks kasutatakse kontaktharjutusi ja akrobaatika elemente. Õpitakse arvestama kaaslastega tantsupõrandal.

Harjutuste suureneva intensiivsuse tõttu on oluline tähelepanu pöörata treeningmetoodikale (nt venitusharjutused tunni lõpus). Kasutades pärimuslikku või autori loodud liikumismaterjali tegeletakse keha liikumisega ruumis (tasandid, suunad, joonised), liikumise ja liigutuste ulatuse ning iseloomuga (pehme, terav, voolav, järsk jne). Pööratakse enam tähelepanu teadlikule harjutamisele, liigutuste ajastuse ja ulatuse täpsusele jm detailidele. Tantsulist mälu arendatakse eesti rahvatantsu põhiliikumisi või pärimuslikke liikumisvariante sisaldavate koreograafiliste jadade õppimise, loomise ja improviseerimise kaudu. Liikumise seos muusikaga omab suurt tähtsust. Tantsuhuvi hoidmiseks võetakse muusika valikul arvesse ka õpilaste eelistusi. Oma traditsiooni eripärade selgitamiseks õpitakse tundma ka teiste rahvaste tantse.

Tantsu vaadates arendatakse analüüsivõimet, võrdlusoskust ja terminite kasutamise oskust.

II-kooliastme lõpetanud tantsija:

- tantsib õpitud pärimustantse arvestades muusika ja kaastantsijatega;
- tunneb huvi kohalike tantsutraditsioonide vastu;

- improviseerib kasutades õpitud traditsioonilist liikumismaterjali;
- esitab eakohast rahvusliku lavatantsu repertuaari emotsionaalselt ja täpselt;
- eristab pärimustantsu ja rahvuslikku lavatantsustiili visuaalse mulje ja funktsiooni põhjal;
- tunneb ära õpitud teiste rahvaste tantsud või nende saatemuusika;
- leiab iseloomulikke jooni eesti ja teiste maade rahvatantsudes;
- osaleb folkloori- või rahvatantsurühma tegevuses ja järgib rühmas kehtivaid reegleid;
- jälgib tantsu ja räägib tantsust avaldades ning põhjendades oma arvamust.

### **III-kooliaste**

Õppetöö maht on 1 akadeemiline tund nädalas. Õppetöö sisaldab järgmisi õppetegevusi:

- tantsib tantsusid õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis;
- omandab mõisted ja oskussõnad, põhisammud ja esmased kombinatsioonipõhimõtted ja - võtted, väärtustades enese ja teiste loomingut ning autorlust;
- lahendab loovalt improvisatsiooni- ja kompositsiooniülesandeid kasutades soorolle;
- eristab ja kasutab erinevaid liikumiskvaliteete;
- omandab algteadmisi lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest;
- mõistab hingamisharjutuste tähtsust ja hingamise seoseid liikumisega;
- eristab erinevaid tantsustiile ning tunneb nende ajaloolist ja kultuurilist tausta.
- tantsib ja tunneb Eesti ja teiste rahvaste pärimustantse;
- tantsib ja tunneb õpitud peotantse;
- omandab rivi- ja korraharjutused: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine;
- omandab aeroobika, kui tervisespordiala põhisammud;
- oskab märgata tantsukunsti seoseid teiste kunstiliikidega;
- osaleb esinemistel ja õppekäikudel;
- saab ülevaate tantsuga seotud elukutsest ja võimalustest tantsu õppida;
- osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes ning väärtustab tantsukunsti erinevaid avaldusvorme.

Tähelepanu keskmes on iseseisva tantsulise mõtlemise süvendamine, loomingulise eneseväljenduse toetamine ning õpilaste võimete edasiarendamine ja rakendamine tantsulistes tegevustes. Kompositsioonivõtetest olulisim on idee väljendamine tantsukunsti vormis. Grupikoreograafia loomisel pööratakse tähelepanu tantsijate asetusele ruumis, tegevuse ajastatusele, tasanditele, suundadele ja vajadusel sobiva muusika (vm helitausta) leidmisele. Improvisatsiooniliste ülesannete lahendamisel suunatakse õpilasi kasutama erinevaid liikumiskvaliteete. Seoses luustiku ja lihaskonna soolise arengu erinevusega (erinev liikumisvõimekus, jõud ja paindumus) eristub kasutatavate füüsiliste harjutuste valik ja intensiivsus. Läbi süsteemse tantsutreeningu kujundatakse harjumus keha füüsilise tervise hoidmiseks. Tähelepanu pööramine hingamisele õpetab keskendumist ja aitab hoida õpilase vaimset ja füüsilist terviklikkust. Erinevate tantsustiilide kasutamine arendab liigutusvõimekust, liikumismälu, koordinatsiooni ja tasakaalu. Paaris- ja gruppitöö loob tingimused usalduslike suhete tekkimiseks ning isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks. Tantsuajaloos käsitletakse praktiliste ja muude tegevuste kaudu ka tänapäevaseid

kultuure, perioode, stiile ja žanre. Tantsuüritustel osalemine sisaldab etenduste, kontserdite külastamist, esinemist, osavõttu õpitubadest, loomingulistest projektidest või ühistantsimistest. Tantsu vaadates ja selle üle arutledes tähtsustub oma arvamuse kujundamine ning selle põhjendamine nii suuliselt kui ka kirjalikult, toetudes tantsu oskussõnavarale. Kultuurilise järjepidevuse hoidmiseks ja rahvusliku identiteeditunde kujundamiseks tähtsustatakse kohalikku tantsutraditsiooni (tants pärimuskultuuris, tantsupidude traditsioon Eestis) ja tutvutakse rahvusvahelise tantsueluga (rahvaste tantsud, erinevate koreograafide tööd, festivalid jm).

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust. Põhikooli lõpetaja:

- 1) suudab omandada ja taasesitada erinevate tantsutehnikate liikumiskombinatsioone;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmantantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) tantsib õpitud seltskonnatantse (kolme-nelja tantsufiguuri): Jive, Cha-cha-cha, Aeglane valss
- 4) julgeb improviseerida, esitada oma ideid ning rakendada neid loovates tantsulistes eneseväljendustes;
- 5) jälgib tantsu ja räägib tantsust põhjendades oma arvamust.

### **3.3. Hindamise põhimõtted**

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist 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.

### **Ainekava klassiti**

Õppetöö toimub erinevaid teemasid paralleelselt käsitledes ja erinevaid oskusi paralleelselt terve kooliaja kestel arendades - enamike õppeteemade puhul jätkatakse varasemates klassides õpituga töötamist ja selle kinnistamist ning täiustamist järgmistes klassides.

## **2. KLASS**

### **1. TUNNIKORRA KINNISTAMINE**

#### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) täidab õpetaja korralduse esimese palve peale
- 2) tantsib, mängib, liigub koostöös ja/või füüsilises kontaktis kaasõpilastega rahumeelselt ja probleemi tõstatamata
- 3) täidab üldtunnustatud käitumis- ja viisakusnorme

#### Õppesisu ja -tegevus

Tunnikorra harjutamine, õpetaja korralduste järgimine, koostöö kaaslastega.

Põhimõisted: rivi, tantsule palumine, kätest kinni, harvenemine, täielik vaikus.

## 2. MITTELOKOMOTOORSED- EHK PAIGALLIIKUMISED

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) sooritab märksõnade järgi erinevaid kehaliikumisi paigal
- 2) oskab ise meelde tuletada ja kaaslastele ette näidata erinevaid paigalharjutusi.

### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja ettenäitamisel ja korraldusel painutamine, venitamine, pööramine, pöörlemine, kiikumine, õõtsumine, ringitamine jne.

Põhimõisted: painutamine, venitamine, pööramine, pöörlemine, kiikumine, õõtsumine, ringitamine.

## 3. LIKUMISSUUNAD JA KOOSTÖÖ

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) kasutab liikumises erinevaid suundi
- 2) teeb meeeldi koostööd ja ei pelga füüsilist kontakti kaasõpilastega
- 3) oskab liikuda erinevates suundades üksi, paarilisega, kogu grupiga.
- 4) oskab kasutada erinevates suundades liikumiseks erinevaid samme ja liikumisviise (edaspidi kõnnisammuga, tagurpidi hüpaksammuga, paremale galopisammuga jne)

### Õppesisu ja -tegevus

Üksi, paarilisega, kogu grupiga muusikaga ja ilma muusikata erinevate liikumissuundade kasutamine erinevatel liikumisviisidel liikumisel.

Põhimõisted: ruum, liikumise suunad, liikumisviisid, edaspidi, tagurpidi, üles, alla, paremale, vasakule.

## 4. RÜTMIHARJUTUSED

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) koordineerib keha liikumist ja hääle tekitamist etteantud viisil
- 2) jälgendab keha liikumist ja hääle tekitamist koordineerides õpetajat või kaaslast
- 3) Sooritab õpetaja välja pakutud rütmi ja plaksuharjutusi ning mängib -mänge.

### Õppesisu ja -tegevus

Sõna, rütmi ja kehapilli või muusikat kombineerivad harjutused: erinevate sammudega liikumine lauldes, skandeerides, rütmi plaksutades või patsutades. Erinevad liikumised rütmi

või muusika iseloomu vaheldumisel. Õpetaja pakutud rütmimängude mängimine ja harjutuste sooritamine.

Põhimõisted: galopp, vahetussamm, hüpaksamm, palks, pats, jalamats, rütm.

## 5. LIHTSAMAD RAHVATANTSU PÕHISAMMUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab liikuda hüpaksammul, galopisammul, külgsammul, vahetussammul
- 2) oskab lõpetada liikumise lõppsammuga
- 1) 3) oskab teha rõhtsamme

### Õppesisu ja -tegevus

Liikumised ringjoonel ja saalis läbisegi hüpaksammul, galopisammul, külgsammul. Vahetussammu õppimine ja harjutamine. Rõhtsammude harjutamine. Sammude loendamine ja liikumiste lõpetamine lõppsammuga.

Põhimõisted: hüpaksamm, galopisamm, lõppsamm, külgsamm, vahetussamm, rõhtsamm.

## 6. LIHTSAM RAHVATANTSU TERMINOLOOGIA

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab moodustada koos kaaslastega ringjoone, kodarjoone, sõõri ning selgitada sõnadega nende erinevust.
- 2) oskab seista ja liikuda paarilisega kõrvuti, rinnati, seljati, käed kätes, rühmana viirus, kolonnis, reas.
- 3) oskab vahet teha päripäeva ja vastupäeva liikumistel ning pöörata soovitud suunda oma esipoole, seljapoole

### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja kasutab liikumisülesannete läbiviimiseks korralduste andmisel pidevalt nii terminoloogilisi mõisteid kui selgitab need õpilastele lahti, õpilased harjuvad terminoloogia mõistetega ja mõistavad ning kasutavad neid tunnikontekstis.

Põhimõisted: ringjoon, kodarjoon, sõõr, viirg, kolonn, rida, päripäeva, vastupäeva, rinnati, seljati, esipool, seljapool, kõrvuti, käed kätes, vasak, parem.

## 7. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse
- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse

### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Siisik, Kupparimuori, Sterni polka, Kaera-Jaan, Savikoja venelane. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Helena-Mariana Reimann - Kelgusõit, Mall Järvela - Sinna-Tänna.

## **3. KLASS**

### **1. SUUNDADE JA TASANDITE KASUTAMINE ERINEVATE LIIKUMISVIISIDEGA LIIKUMISEL**

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab ruumis liikuda etteantud viisil kombineerides sellega erinevaid suundi ja tasandeid
- 2) oskab erinevaid liikumisviise omavahel vahelduvalt kombineerida
- 3) Oskab pakkuda omal algatusel erinevaid liikumisviise erinevatel tasanditel ja suundades

### Õppesisu ja -tegevus

Suundade ja tasandite kasutamine erinevate liikumisviisidega liikumisel.

Põhimõisted: madal tasand, keskmine tasand, kõrge tasand, külgsuund, diagonaalne liikumine.

## **2. RÜTMIHARJUTUSED**

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) suudab võtta üles ja hoida lihtsat rütmikombinatsiooni
- 2) on võimeline mõttepausideta ja varasemast kiiremas, kuid ühtlases, mitte kiirenevas tempos mängima tuttavaid ja uusi rütmi- ja plaksumänge
- 3) hoiab iseseisvalt muusika rütmi liikumisel kõnni, hüpaksammu, galopisammu ja vahetussammuga.

### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valitud rütmiharjutused ja plaksumängud (nt „Mis kell on?“, „Peeter-Jaan“), erinevad rütmikombinatsioonid, rütmi lugemine muusikasse nii paigal seistes kui liikumisel.

Põhimõisted: plaks, pats, jalamats, rütm, tempo, ühtlane tempo.

## **3. RAHVATANTSU PÕHISAMMUD JA -VÕTTED**

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab võtta paarilisega valsivõtte, kiikumisvõtte, süldvõtte ja liikuda neis võtetes (nt kõnnisammul, hüpaksammul, galopisammul, vahetussammul)

- 2) oskab lõpetada erinevate põhisammudega liikumise lõppsammu või sulghüppega ja kasutada lõppsammu või sulghüpet liikumissuuna muutmiseks.
- 3) oskab õpetaja korralduse peale liikuda kaaslasega erinevates tantsuvõtetes nii ringjoonel kui sirgjoonel

### Õppesisu ja -tegevus

Tuttavate liikumiste harjutamine uutes tantsuvõtetes nii harjutusena kui tantsukombinatsioonides. Suuna muutmine lõppsammu või sulghüppega.

Põhimõisted: liikumise suunad, tantsuvõte, valsivõte, kiikumisvõte, süldvõte.

## 4. KOORDINATSIOON JA LIIKUMISTÄPSUS

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) tunneb ära ja oskab alustada liikumist muusikalise fraasi alguses ning täita liikumisega muusikalise fraasi
- 2) sooritab viperusteta lihtsamaid koordinatsiooniharjutusi ja -kombinatsioone
- 3) saab hakkama õpitavate tantsude koreograafias leiduvate koordinatsiooniülesannetega

### Õppesisu ja -tegevus

Koordinatsiooniharjutused ja -mängud. Liikumisharjutused muusika taustal. Tantsurepertuaari õppimine.

Põhimõisted: koordinatsiooniharjutus, kombinatsioon, muusikaline fraas.

## 5. TANTSUPEOTRADITSIOON JA PEOLE PÄÄSEMISE PROTSESS

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab selgitada, mida kujutab endast üldtantsupidu
- 2) oskab selgitada, millised etapid ülevaatuste näol tuleb rühmal peole pääsemiseks läbida

### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu tantsupeotraditsiooni ja protsessi üle, videonäidete vaatamine tantsupeost. Võimaluse korral osalemine tantsupeoprotsessis.

Põhimõisted: tantsupidu, eelproov, ülevaatus, tantsuväljak, liigijuht, assistent.

## 6. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse
- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse



### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Kikkapuu, Nõianeitsi, Sterni polka, Kaera-Jaan, 1-2-3-4-5-6-seitse. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Helena Mariana Reimann – Plaks ja Pliks, Heino Aassalu – Üks-kaks-kolm.

## **4. KLASS**

### 1. VAATLEMINE JA TAGASISIDESTAMINE

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab kriitilise meelega jälgida kaastantsija sooritust ning märgata selles õnnestumisi ja vigu.
- 2) oskab märgata ja sõnastada varasemalt õpitud sammude ja liikumiste sooritamispuhtuseks olulisi elemente ning suuliselt selgitada, kuidas liikumine või samm käib.
- 3) oskab anda kaasõpilaste sooritusele positiivse alatooniga konstruktiivset tagasisidet
- 4) esineb väiksemas grupis tunnisituatsioonis klassikaaslastele

### Õppesisu ja -tegevus

Harjutuste sooritamine väiksemate gruppide kaupa nii, et osad liiguvad ja osad vaatlevad. Õpetaja poolt modereeritud tagasiside andmine liikujatele.

Põhimõisted: tagasiside, ette näitamine.

### 2. RAHVATANTSU PÕHISAMMUD

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) liigub muusika rütmis vahetussammu ja galopja polkasammuga
- 2) saab jõukohases tempos hakkama jalalt-jalale pööretega ning harjutab pöörete juurde käivat peatööd
- 3) pöörleb hüpaksammuga
- 4) oskab paarilisega valsivõttes sooritada liikumist, kus tüdruk pöörab poisi käe alla.
- 5) viristab paarilisega

### Õppesisu ja -tegevus

Vahetussammu ülemineku harjutamine galopjaks polkasammuks ringjoonel ja ruumis liikudes muusikaga ja ilma. Jalalt-jalale pöörete tehnika harjutamine saalis, hüpaksammuga pöörlemise ja paaritantsu harjutamine repertuaaris ette tulevate kombinatsioonide kaudu, viristamise harjutamine

Põhimõisted: galopjas polka, jalalt-jalale pöörlemine, käealla pööre, peatöö, viristamine.

### 3. TANTSULOOMEPROTSESS JA AUTORILOOMING EESTI RAHVATANTSUS

#### Õpitulemused

## Õpilane

- 1) on kogenud tantsijana tantsuloomeprotsessi (õppides ära õpetaja loodud või seatud uut tantsu)
- 2) oskab ise seada lihtsamatest ette antud sammudest ja elementidest kokku väikese liikumisjärjestuse või tantsu ja esitab seda kaaslastele
- 3) oskab nimetada tantse, millel on konkreetne autor ning eristab neid rahvalikest seltskonnatantsudest.

### Õppesisu ja -tegevus

Uue tantsuseade või uudisloomingu õppimine tantsuloojalt. Loovülesanded muusikasse liikumisel ja elementidest oma liikumisjärjestuse seadmisel üksi ja väikeses rühmas, vestlused tantsuloomingu teemal.

Põhimõisted: autoritants, folkloorne tants, tantsu loomine, tantsu õppimine, kombinatsioon, kordus.

## 4. TASAKAAL JA RASKUS

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab hoida keha erinevates asendites tasakaalus ning viia tasakaalust välja
- 2) oskab paarilisega keharaskust jagada nii kokku nõjatudes kui teineteisest eemale kallutades
- 3) teeb kaaslastega koostööd mängides erineva arvu toetuspunktidega kehakujude võtmise mängu ja skulptuuri loomise mängu.

### Õppesisu ja -tegevus

Skulptuuride ja kehakujude võtmise mängud, paarisülesanded raskuse jagamiseks, loovliikumised muusikasse.

Põhimõisted: tasakaal, tasakaalust väljas, skulptuur.

## 5. ASENDID JA LIIKUMISED

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab moodustada ahelsõõri ja selles liikuda
- 2) oskab liikuda sirgel ja ringjoonel käteldes
- 3) tantsib tantsu "Oige ja vasemba"

### Õppesisu ja -tegevus

Kätlemise ning ahelsõõris liikumise harjutamine, Oige ja vasemba tantsu õppimine.

Põhimõisted: ahelsõõr, põimumine, kätlemine.

## 6. RAHVARÕIVAD JA RAHVARÕIVASTE KANDMISE TRADITSIOON

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab nimetada rahvariidekomplekti üldised osad
- 2) teab, et erinevates kihelkondades kanti erinevaid rõivaid
- 3) tunneb ära oma kodukihelkonna rahvarõivad ja oskab internetist otsida, milliseid rõivaid võisid kanda tema teistest piirkondadest pärit esivanemad
- 4) Kannab esinemistel kooli rahvarõivaid korrektselt ja uhkusega

### Õppesisu ja -tegevus

Vestlused rahvariide teemal, iseseisev uurimistöö internetis, kooli rahvarõivastega tutvumine ja nende kandmine esinemistel.

Põhimõisted: rahvarõivad, kihelkond.

## 7. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse
- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse

### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Kolmepuari, Nõianeitsi, Raabiku, Tuustep, Oige ja vasemba. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Ene Jakobson - Mäng ja Plaksulöömise polka.

## 5. KLASS

### 1. RAHVATANTSU PÕHISAMMUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab liikuda vahetussammu ja galopja polkasammuga pööreldes nii üksi kui paarilisega
- 2) oskab sooritada koos paarilisega päikesepööret
- 3) oskab võtta paremtiiselvõtte ja vasaktiiselvõtte ning selles võttes tuttavate sammudega liikuda
- 4) liigub labajalavalsisammuga muusika rütmis
- 5) liigub jooksupolkasammuga muusika rütmis

### Õppesisu ja -tegevus

Liikumine nii uute kui tuttavate sammude ja liikumistega muusikaga ja ilma saalis treeningharjutuste sooritamise käigus ja õpitavat repertuaari harjutades.

Põhimõisted: galopjas polka pöörlemisega, päikesepööre, paremtiiselvöte, vasaktiiselvöte, labajalavalss, jooksupolka.

## 2. SELTSKONNATANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab muusikasse lugeda ja plaksutada rumberütmi
- 2) tantsib ruutumba põhisammu üksi ja paarilisega, otse ja pööreldes
- 3) oskab muusikasse lugeda ja plaksutada valsirütmi
- 4) tantsib aeglase valsi põhisammu üksi ja paarilisega, otse ja pööreldes

### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu seltskonnatantsude ajaloo ja etiketi üle, rumba ja aeglase valsi muusika kuulamine ja sellesse rütmi lugemine ja plaksutamine. Paarilise tantsule palumine. Põhisammude õppimine ja harjutamine.

Põhimõisted: rumba, aeglane valss, seltskonnatants.

## 3. KEHAHOOL ENNE JA PÄRAST TREENINGUT

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) mõistab soojenduse olulisust tantsu- või muu treeningtunni alguses
- 2) oskab välja pakkuda tunni algusesse sobivaid soojendusharjutusi, selgitada, millisele kehapiirkonnale need enim mõju avaldavad ning neid kaaslastele ette näidata
- 3) mõistab lõdvestuse ja venituste olulisust tantsu- või muu treeningtunni lõpus
- 4) oskab välja pakkuda tunni lõppu sobivaid lõdvestus- ja venitusharjutusi, selgitada, millisele kehapiirkonnale need enim mõju avaldavad ning neid kaaslastele ette näidata

### Õppesisu ja -tegevus

Varasemates tantsutundides õpitu ja sooritatut kordamine ja rakendamine õpilastepoolse harjutuste ette näitamise ja nende selgitamise vormis. Vajadusel suunab, parandab ning selgitab lisaks õpetaja.

Põhimõisted: soojendus, lõdvestus, venitus.

## 4. EESTI RAHVATANTSU JA TANTSUPIDUDE AJALUGU

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab oma sõnadega jutustada esimeste tantsupidude toimumislugu
- 2) teab tähtsamaid tantsupeotraditsiooni algatamisega seotud tantsujuhte (Ullo Toomi, Ernst Idla)

### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu tantsupidude ajaloo üle, iseseisev töö info otsimiseks internetist, õppefilmide vaatamine.

Põhimõisted: üldtantsupidu

## 5. LIKUMISKIIRUS JA TEMPO

Õpitulemused

Õpilane

- 1) oskab liikuda erinevate kiiruste/tempodega erinevate liikumisviisidega ning tajub tempomuutusi skaalana.
- 2) oskab liikuda võimalikult aeglaselt ja võimalikult kiirelt ning kasvatada liikumiskiiruse minimaalsest maksimaalseni ja vastupidi
- 3) oskab katsetades otsida ja leida erinevate kehaosade liikumistele sobiva liikumiskiiruse
- 4) oskab jälgida kaaslast/paarilist ning kohandada oma liikumistempo tema liikumistempoga

Õppesisu ja -tegevus

Loovülesanded, mis keskenduvad liikumiskiirusele ja tempole - liikumised ruumis õpetaja juhendamise järgi.

Põhimõisted: maksimaalne kiirus, minimaalne kiirus, kiirendamine, aeglustamine, kiirus, tempo.

## 6. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

Õpitulemused

Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse
- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse

Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Jooksupolka, Padespaan, Liblikavalss, Oige ja vasemba. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Salme ja Ott valgemäe - Marupolka, Ene Jakobson - Tsiki-triki tants.

## 6. KLASS

### 1. RAHVATANTSU PÕHISAMMUD

Õpitulemused

Õpilane

- 1) oskab pöörelda rahvaliku valsiammuga üksi ja paarilisega
- 2) oskab juhtida ja järgneda partnerile tantsides tantsuvõttes

- 3) pöörleb labajalavalsisammuga muusika rütmis üksi ja paarilisega ning vahetab labajalavalsisammuga liikudes tantsuvõtteid
- 4) liigub reilendrisammuga muusika rütmis ja oskab eristada reilendrisammu jooksupolkasammust
- 5) pöörleb jalalt jalale pööretega muusika rütmis ning kasutab seejuures korrektset peatööd
- 6) oskab tantsida kõiki varasemalt õpitud põhisamme ja kasutada kõiki varasemalt läbi võetud tantsuvõtteid

### Õppesisu ja -tegevus

Liikumine nii uute kui tuttavate sammude ja liikumistega muusikaga ja ilma saalis treeningharjutuste sooritamise käigus ja õpitavat repertuaari harjutades.

Põhimõisted: rahvalik valss, reilendrisamm, juht, järgneja, labajalavalss, jooksupolka.

## 2. SELTSKONNATANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab muusikasse lugeda ja plaksutada sambarütmi
- 2) tantsib samba põhisammu ja lihtsamaid põhisammul põhinevaid kombinatsioone üksi ja paarilisega
- 3) oskab muusikasse lugeda ja plaksutada valsirütmi
- 4) tantsib Viini valsi põhisammu üksi ja paarilisega, otse ja pööreldes

### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu seltskonnatantsude ajaloo ja etiketi üle, samba ja Viini valsi muusika kuulamine ja sellesse rütmi lugemine ja plaksutamine. Paarilise tantsule palumine. Põhisammude õppimine ja harjutamine.

Põhimõisted: samba, Viini valss.

## 3. KEHAHOOL ENNE JA PÄRAST TREENINGUT

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) mõistab soojenduse olulisust tantsu- või muu treeningtunni alguses
- 2) oskab koostada väikese soojendusharjutuste kompleksi ja selgitada, milline mõju keha ettevalmistamisel on igal kompleksi valitud harjutusel.
- 3) mõistab lõdvestuse ja venituste olulisust tantsu- või muu treeningtunni lõpus
- 4) oskab koostada väikese tunni lõppu sobiva lõdvestus- ja venitusharjutuste kompleksi ning selgitada, milline mõju on igal kompleksi valitud harjutusel

### Õppesisu ja -tegevus

Varasemates tantsutundides õpitu ja sooritatute kordamine ja rakendamine õpilastepoolse harjutuste ette näitamise ja nende selgitamise vormis. Vajadusel suunab, parandab ning selgitab lisaks õpetaja.

Põhimõisted: soojendus, lödvestus, venitus.

#### 4. EESTI RAHVATANTSU SUURKIJUD

##### Õpitulemused

Õpilane

- 1) mõistab ja on võimeline selgitama Anna Raudkatsi ja Ullo Toomi rolli ja tähtsust tänapäevase eesti rahvatantsumaastiku kujunemisloos
- 2) oskab tuua näiteid Anna Raudkatsi ja Ullo Toomi tantsuloomingust

##### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu eesti rahvatantsu suurkujude üle, iseseisev töö info otsimiseks internetist ja raamatutest, õppefilmide ja tantsude videonäidete vaatamine.

Põhimõisted: Anna Raudkats, Ullo Toomi

#### 5. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

##### Õpitulemused

Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse
- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse

##### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Jooksupolka, Padespaan, Reilender, Sõrmõlugu, Liblikavalss, Neljäuari. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Salme ja Ott Valgemäe - Marupolka, Ene Jakobson - Tantsuhoos, Andre Laine - Karjapoiss on kuningas.

### 7. KLASS

#### 1. RAHVATANTSU PÕHISAMMUD

##### Õpitulemused

Õpilane

- 1) oskab liikuda kolme sammu polka sammuga otse ja pööreldes
- 2) oskab liikuda hüpleva polka põhisammuga otse ja pööreldes
- 3) oskab liikuda hüpakpolka sammuga otse ja pööreldes
- 4) eristab hüpleva polka ja hüpakpolka samme ning oskab nende erinevust selgitada
- 5) oskab juhtida ja järgneda partnerile tantsides tantsuvõttes
- 6) Liigub reilendrisammuga muusika rütmis üksi ja paarilisega ning vahetades liikudes tantsuvõtteid

- 7) oskab tantsida kõiki varasemalt õpitud põhisamme ja kasutada kõiki varasemalt läbi võetud tantsuvõtteid

### Õppesisu ja -tegevus

Liikumine nii uute kui tuttavate sammude ja liikumistega muusikaga ja ilma saalis treeningharjutuste sooritamise käigus ja õpitavat repertuaari harjutades.

Põhimõisted: kolme sammu polka, hüplev polka, hüpakpolka, reilendrisamm, juht, järgneja.

## 2. SELTSKONNATANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab muusikasse lugeda ja plaksutada cha-cha-cha rütmi
- 2) tantsib cha-cha-cha põhisammu ja lihtsamaid põhisammul põhinevaid kombinatsioone üksi ja paarilisega
- 3) oskab muusikasse lugeda ja plaksutada aeglase rocki rütmi
- 4) tantsib aeglase rocki põhisammu ja lihtsamaid põhisammul põhinevaid kombinatsioone üksi ja paarilisega

### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu seltskonnatantsude ajaloo ja etiketi üle, cha-cha-cha ja aeglase rocki muusika kuulamine ja sellesse rütmi lugemine ja plaksutamine. Paarilise tantsule palumine. Põhisammude õppimine ja harjutamine.

Põhimõisted: cha-cha-cha, aeglane rock.

## 3. RÜTMIHARJUTUSED JA -KOMBINATSIOONID

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) suudab võtta üles ja hoida keerukamaid rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioone, mis hõlmavad endas jalgade, käte ja ülejäänud keha kasutamist
- 2) sukeldub liikumisega vabalt muusikasse nii fraasi ja liikumiskombinatsiooni algusest kui keskelt.
- 3) on võimeline pausita jätkama kaaslase poolt alustatud tuttavat kombinatsiooni

### Õppesisu ja -tegevus

Erinevate rütmiharjutuste ja kombinatsioonide õppimine ja harjutamine nii iseseisvalt kui paari- ja rühmakaupana. Rütmikombinatsioonide sobitamine erinetesse muusikatesse.

Põhimõisted: muusika rütm, koordinatsioon, taktimõõt  $\frac{3}{4}$ , taktimõõt  $\frac{2}{4}$ , taktimõõt  $\frac{4}{4}$ .

## 4. PÄRIMUSTANTS JA LAVALINE RAHVATANTS

### Õpitulemused

#### Õpilane



- 1) oskab selgitada pärimustantsu mõiste olemust ning seda, millist tantsuviisi ja milliseid tantse peame pärimustantsudeks
- 2) teab, mis on pärimustantsu praktiseerimisel oluline ja kus ning kuidas tänapäeval pärimustantse tantsida saab
- 3) oskab selgitada muusika ja pillimehe tähtsust tantsukultuuris
- 4) oskab selgitada lavalise rahvatantsu mõiste sisu ning selle nähtuse erinevusi ja seoseid pärimustantsuga
- 5) oskab oma sõnadega jutustada rahvatantsu lavale seadmise kujunemislugu
- 6) Oskab selgitada mõiste “soveldamine” tähendust ja tuua näiteid soveldatud tantsudest
- 7) tunneb kontekstist tulenevalt ära ja eristab lavalist rahvatantsu ja pärimustantsu.

### Õppesisu ja -tegevus

Vestlused lavalise rahvatantsu ja pärimustantsu erinevustest, praktilised näited tunnis õpitavate tantsude ja nende tantsimises vastavalt stiilile lubatud erisuste baasil. Tantsuklubi formaadi tutvustus (suulises vestluses ja praktikas), võimalusel pillimehe kaasamine tundi külalisõpetajana. Tantsude lavale seadmise protsessi arutelu ja praktiline harjutus folkloorse tantsu soveldamisel. Tantsupeotraditsioonist kui lavalise rahvatantsu ilmingust kõnelemine.

Põhimõisted: pärimustants, lavaline rahvatants, tantsuklubi, soveldamine.

## 5. RAHVATANTSIA JA RAHVARÕIVAS

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) on kursis rahvarõivaste kandmise ajaloo ja üldreeglitega
- 2) oskab välja tuua erinevate piirkondade rahvarõivaste eripärasid.
- 3) on kursis ja oskab märgata rahvatantsude loomisel tehtud arvestusi, milliste rahvarõivastega konkreetset tantsu parem tantsida oleks

### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu rahvarõivaste kandmise traditsioonide ja piirkondlike eripärade üle. (Video)näited tantsudest, mis loodud eelkõige kindla kihelkonna rõivastega tantsimiseks nt Helju 25 Mikkeli „Otsapandjatse“ ja setu rahvarõivad. Võimalus iseseisvaks tööks – ettekande või kokkuvõtte koostamine oma kodukoha või valitud kihelkonna rahvarõivastest ja nende kandmistraditsioonist. Praktilised mõtisklusülesanded saalitunnis arutlemaks kehatunnetuse muutuse üle erinevate jalanõude ning rõivaste kandmisel tantsu ajal.

Põhimõisted: rahvarõivad.

## 6. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse

- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse

### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Vengerka, Tersaavel, Jämtpolska, Sõrmõlugu, Liblikavalss, Neljäuari. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Talis Petersell - Pilliime, Maie Orav - Kõljala lugu.

## **8. KLASS**

### 1. RAHVATANTSU PÕHISAMMUD

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab liikuda voorsammuga otse ja pööreldes
- 2) oskab võtta sulgvõtet ja ümarvõtet ning liikuda neis tantsuvõtetes varemõpitud põhisamme kasutades.
- 3) oskab kombineerida erinevaid varemõpitud põhisamme ja tantsuvõtteid ja valida sobivad sammud 2/4 ja 3/4 muusikale.
- 4) oskab juhtida ja järgneda partnerile tantsides erinevates tantsuvõtetes
- 5) oskab tantsida kõiki varasemalt õpitud põhisamme ja kasutada kõiki varasemalt läbi võetud tantsuvõtteid

#### Õppesisu ja -tegevus

Liikumine nii uute kui tuttavate sammude ja liikumistega muusikaga ja ilma saalis treeningharjutuste sooritamise käigus ja õpitavat repertuaari harjutades.

Põhimõisted: voorsamm, ümarvõte, sulgvõte, taktimõõt 2/4, taktimõõt 3/4

### 2. SELTSKONNATANTSUD

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab muusikasse lugeda ja plaksutada aeglase foxtroti rütmi
- 2) tantsib aeglase foxtroti põhisammu ja lihtsamaid põhisammul põhinevaid kombinatsioone üksi ja paarilisega
- 3) oskab muusikasse plaksutada jive'i rütmi ja oskab selgitada jive'i ja varemõpitud aeglase rocki sarnasusi
- 4) tantsib jive'i põhisammu ja lihtsamaid põhisammul põhinevaid kombinatsioone üksi ja paarilisega

#### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu seltskonnatantsude ajaloo ja etiketi üle, aeglase foxtroti ja jive'i muusika kuulamine ja sellesse rütmi lugemine ja plaksutamine. Paarilise tantsule palumine. Põhisammude õppimine ja harjutamine.

Põhimõisted: aeglane foxtrot, jive.

### 3. KOMBINATSIOONID KEERUKAMATEST AUTORITANTSUDEST

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) tantsib õpetaja valitud üksikkombinatsioone keerukamatest rahvatantsudest ja on võimeline neid esitama nii üksi kui paari- või kolmikuna
- 2) oskab nimetada õpitud kombinatsioonide päritolutantsude pealkirju ja autoreid

#### Õppesisu ja -tegevus

Erinevatest keerukamatest autoritantsudest pärit üksikkombinatsioonide õppimine ja harjutamine nii iseseisvalt kui paari- ja rühmakaupa (nt kombinatsioonid Aveli Asberi tantsust “Kuhaanuška” või Maido Saare tantsust “Merimies” ning nende esitamine.

Põhimõisted: tantsukombinatsioon, tantsu autor.

### 4. RAHVATANTS JA NARRATIIVSUS

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) on teadlik rahvatantsu narratiivsest olemusest
- 2) oskab tuua näiteid erinevatest tantsudest ja nende läbi jutustatavatest lugudest
- 1) 3) oskab kirjeldada mõnd konkreetset tantsupidu - selle lavastuste aluseks olnud muinasjuttu ja seda, kuidas muinasjuttu platsile seatud sai

#### Õppesisu ja -tegevus

Vestlused, mõtestamiseks lahti varemõpitud tantsude sisu ja olemust, uute tantsude sammustiku õppimisega paralleelne õpetaja suunatud suhestumine looga, mida tants jutustab. Videonäidete vaatamine huvitava looga tantsudest, tantsupidude videosalvestiste vaatamine ja sellele eelnev peo lavastuse aluseks olnud muinasjuttu või loo läbitöötamine lugemise ja arutelude teel, paralleelide leidmine lavastuses ja loos.

Põhimõisted: narratiivsus, lugu, lavastus.

### 5. RAHVATANTSU SUURKUJUD

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab nimetada minevikus tegutsenud erinevaid rahvatantsu suurkujusid ja paari sõnaga kokku võtta igäihte tegevuse rahvatantsumaastikul
- 2) oskab nimetada erinevate tunnustatud tantsuloojate tantse ning need videopildis ära tunda
- 3) oskab nimetada üle-eestiliselt tuntud ja tunustatud tantsujuhte, kes tegutsevad kaasajal

#### Õppesisu ja -tegevus

Iseseisev töö, mille tulemusel koostavad õpilased kas üksi või väikestes gruppides ettekanded tuntud tantsujuhtidest, kes on tegutsenud minevikus ja kes tegutsevad tänapäeval (õpetaja

valik, nt Ernst Idla, Salme ja Ott Valgemäe, Niina ja Alfred Raadik, Helju Mikkel, Kai Leete, Heino Aassalu, Ilma Adamson, Maie Orav, Henn Tiiveli jt). Õpetaja valikul vaadatakse käsitletud suurkujude loodud tantsudest videonäiteid või õpitakse tantse tunnis.

Põhimõisted: rahvatantsujuht.

## 6. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse
- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse

### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Terve vald, Ingliska, Vengerka, Tersaavel, Jämptpolska. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Maido Saar - Tantsukingad, Kätrin Järvis - Reisutants.

## 9. KLASS

### 1. RAHVATANTSU PÕHISAMMUD

#### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab tantsida eiderattasammu, libliksammu, luiskheitesammu.
- 2) oskab kombineerida erinevaid varemõpitud põhisamme ja tantsuvõtteid ja valida sobivad sammud  $2/4$  ja  $3/4$  muusikale.
- 3) oskab juhtida ja järgneda partnerile tantsides erinevates tantsuvõtetes
- 4) oskab tantsida kõiki varasemalt õpitud põhisamme ja kasutada kõiki varasemalt läbi võetud tantsuvõtteid

### Õppesisu ja -tegevus

Liikumine nii uute kui tuttavate sammude ja liikumistega muusikaga ja ilma saalis treeningharjutuste sooritamise käigus ja õpitavat repertuaari harjutades.

Põhimõisted: eiderattasamm, luiskheide, libliksamm

### 2. SELTSKONNATANTSUD

#### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab tunda võõra muusika puhul ära, millist õpitud seltskonnatantsudest sellesse rütmi tantsida saab
- 2) tantsib "peosituatsioonis" (olukorras, kus mängivad vaheldumisi erinevad muusikapalad) iseseisval algatusel õpitud tantse (tunneb ära muusikapala, leiab

paarilise, palub teda korrektselt tantsule/vastab viisakalt tantsukutsele, tabab rütmi tantsu alustamiseks, tänab loo lõppedes paarilist tantsu eest)

- 3) oskab eristada standardtantse ja Ladina-Ameerika tantse ning rääkida pisut õpitud tantsude kujunemisloost

### Õppesisu ja -tegevus

Arutelu seltskonnatantsude ajaloo ja etiketi üle, põhisammude ja lihtsamate tantsukombinatsioonide harjutamine, “peosituatsiooni” simulatsioon tunnioludes.

## 3. KOMBINATSIOONID KEERUKAMATEST AUTORITANTSUDEST

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) tantsib õpetaja valitud üksikkombinatsioone keerukamatest rahvatantsudest ja on võimeline neid esitada nii üksi kui paari- või kolmikuna
- 2) oskab nimetada õpitud kombinatsioonide päritolutantsude pealkirju ja autoreid

### Õppesisu ja -tegevus

Erinevatest keerukamatest autoritantsudest pärit üksikkombinatsioonide õppimine ja harjutamine nii iseseisvalt kui paari- ja rühmakaupa (nt kombinatsioonid Maido Saare tantsust “Pihlapuu” või Mait Agu tantsust “Kaera-Jaan” ning nende esitamine.

Põhimõisted: tantsukombinatsioon, tantsu autor.

## 4. TULJAKU LOOMISLUGU JA OLULISUS

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) mõistab ja oskab selgitada Tuljaku näitel, kuidas seonduvad omavahel mitu varasemates klassides käsitletud teemat - pärimustantsu lavaleseadmine, Anna Raudkatsi elu ja loomingutöö, autoritantsu mõiste ning tantsupeotraditsioon.
- 2) tunneb Anna Raudkatsi loodud Tuljaku tantsu ära videolt ja/või oskab ise tantsida mõnd Tuljaku kombinatsiooni
- 3) oskab välja tuua Tuljaku olulisuse tantsupeotraditsiooni kontekstis

### Õppesisu ja -tegevus

Vestlused, mõtestamiseks lahti Anna Raudkatsi Tuljaku loomislugu ja kõnealuse tantsu seost varemõpituga. Videonäidete vaatamine, Tuljaku sammustiku elementide õppimine ja harjutamine.

Põhimõisted: Tuljak.

## 5. RAHVATANTSUHARRASTUSE KORRALDUS

### Õpitulemused

#### Õpilane

- 1) oskab selgitada, mille poolest erinevad rahvatantsuansamblid rahvatantsurühmadest.
- 2) oskab põgusalt rääkida suuremate Eesti rahvatantsuansamblite ajaloost ja juhtfiguuridest

#### Õppesisu ja -tegevus

Iseseisev töö, mille tulemusel koostavad õpilased kas üksi või väikestes gruppides ettekanded suuremate rahvatantsuansamblite ajaloost. Õpetaja valikul vaadatakse ansamblite esinemistest videonäiteid.

Põhimõisted: rahvatantsuansambel, rahvatantsurühm.

### 6. PÄRIMUSTANTS JA LAVALINE RAHVATANTS MUJAL MAAILMAS

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab välja tuua eesti ja lähinaabrite eripärad ja sarnasused konkreetsete liikumiste puhul (käte hoid, hüpaksamm)
- 2) oskab näha seost lavalise rahvatantsu arengul Nõukogude Liidus ja tänapäeval Eesti lavalisel rahvatantsul.
- 3) oskab nimetada mõningaid mujalt maailmast pärinevaid tantse ning teab ka, millise rahva tantsuga on tegemist.
- 4) oskab tantsida mõnd teiste rahvaste tantsudest pärit sammu või sammukombinatsiooni

#### Õppesisu ja -tegevus

Erinevate rahvaste liikumiste iseloomu katsetamine ja tunnetamine treeningtunni käigus ning nende võrdlemine eesti tantsu liikumistega, arutelu. Videonäidete vaatamine.

Põhimõisted: teiste rahvaste tantsud.

### 7. RAHVALIKUD SELTSKONNATANTSUD EESTIST JA MUJALT MAAILMAST NING EESTI AUTORITE TANTSUD

#### Õpitulemused

##### Õpilane

- 1) oskab tantsida õpitud rahvalikke seltskonnatantse
- 2) oskab tantsida õpitud autoritantse

#### Õppesisu ja -tegevus

Õpetaja valikul valitud rahvalikud seltskonnatantsud Eestist ja mujalt maailmast, nt Terve vald, Ingliska, Vengerka, Tersaavel, Jämptpolska. Õpetaja valikul valitud Eesti autorite tantsud, nt Ida Urbel - Tõmba Jüri, Maido Saar - Pärglipolka.