

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

Kehaline kasvatus waldorfkoolis

Kehalise kasvatus tunnid on I kooliastmes 3 korda nädalas. Liikumiskasvatus on põhikoolis kõiki aineid läbiv printsiip. Inimese taatele alluvad lihased on elundsüsteem, mis võimaldab nii edasi liikuda, tegutseda, töötada kui ka rääkida. Liikumist käsitlevate konkreetsete ainetena on tunniplaanis esindatud eurütmia ja kehaline kasvatus. Mõlema aine läbi on võimalik luua sild inimese kehalise olemuse ning hingelis – vaimse osapoole vahele. See tähendab, et lähtuvalt lapse arengust kaasab ka kehaline kasvatus kahel esimesel kooliastmel rütmide ning rütmilise kordamise läbi tahte- ning mänguliste kujutluspiltide kaudu tundeelu. Teise kooliastme lõpul ja kolmandal kooliastmel kujuneb kehaline kasvatus vastavalt lapse arengule selleks, mida antud nimetuse all tavamõistes tunneme – kehale endale suunatud teadvustatud tegevuseks.

Algastmel saadavad liikumisharjutusi fantaasiarikkad kujutluspildid ja rütmiline sõna koos korduvate liikumiserütmidega. Seeläbi seostub lapse hingeline osapool füüsilise liikumisega, laps osaleb liikumises tervikuna. Elamuspoole tugevdamine soodustab otseselt füüsilise olemasolevate nõrkade külgede tasakaalustamist ning elundi- ja hoiakukahjustuste ärahoidmist. Sellist tundepeärast ergutust vajavad õpilased veel 12. eluaastani, murdeea alguseni.

Ühised liikumis- ja sportmängud arendavad koostööd ning suurendavad interaktsioonivõimet. Lapsed harjuvad sotsiaalsest aspektist lähtuvalt teistega arvestama ja nende isikupära tähele panema, tundma oma osa ning vastutust tervikus. Etteantud mängureeglite kasutajaist algastmel muutuvad õpilased hiljem reeglite kaasloojaks, need ei ole alati ette antud. Sel viisil saadakse kogemus vabaduse ja vastutuse koostoimest ning oskus lähtuda konkreetsest mängusituatsioonist. Ka täpselt reglementeeritud klassikaliste sportmängude reeglistikuni jõutakse aste-astmelt, lähtuvalt füüsiliste oskuste ning teadvustamisvõime kasvust. Nimetatud oskusi on võimalik igal vanuseastmel arendada vastavate eakohaste mängudega.

Kehaline kasvatus toetab õpilase füüsilist ja motoorset arengut. Harjutamise käigus areneb koordinatsioon, liigutusoskused, õpitakse keha tunnetust, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, teadlikkus oma kehast ning areneb tahe. Igas kooliastmes on keskne eakohane liikumine ning tegevused õues ja looduses. Kool seisab vastavalt võimalustele hea ujumisõpetuse korraldamise eest. Talispordialadega tegeletakse ilmaoludest lähtuvalt, samuti kavandatakse sisetingimusi vajavad võimlemisalad neile perioodidele aastas, kui pikem õues viibimine on kõige vähem nauditav.

Kehalise kasvatus peamine eesmärk on vahendada õpilastele armastust liikumise vastu, anda neile vajalikud oskused ja teadmised kehaliseks aktiivsuseks. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma kehast ja sallivamaks iseenda suhtes. Kujuneb motivatsioon elukestvaks terviselikumise – harjumuseks. Kehaline kasvatus lõimub nii erinevate õppeainetega läbi õuesõppetundide.

Kehalise kasvatus tundides saavad õpilased teavet ja kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast. Kujundatakse kehalise aktiivsusega kaasnevat hügieeniharjumusi.

Läbi kehalise kasvatuses käsitletakse kõiki läbivaid teemasid.

- Läbiv teema „tervis ja ohutus” seostub ohutuse ja turvalisuse käsitlemisega iga liikumisviisi ning spordialaga seoses.
- Läbiv teema „elukestev õpe ja karjääri planeerimine” seostub erinevate elukutsetega, mis nõuavad head füüsilist vormi (nt. kehalise kasvatuses õpetaja, treener, päästja, põllumees, ehitaja jne).
- Läbiv teema „keskkond ja jätkusuutlik areng” seostub eelkõige looduses liikumisega. Võimalusel on kehalise kasvatuses tunnid õues (kooli hoovis, pargis, metsas jne). Väljaspool kooliterritooriumi toimuvatel tundidel selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, mis kujundab õpilaste keskkonnateadlikkust.
- Läbiv teema „kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” seostub meeskonnatöös osalemise kaudu - erinevate rollidega mängud (liider, meeskonnaliige). Kehalises kasvatuses tundides omandatud teadmised erinevatest spordialadest võimaldavad õpilastele anda suurema vastutuse tunnivaliste sportlike mängude korraldamiseks, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.
- Läbiv teema „kultuuriline identiteet” seostub erinevate kultuuride tantsude ja spordialade käsitlemisega, mis tutvustavad rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri.
- Läbiv teema „teabekeskond” seostub õpilaste suunamisega info otsimisele – tervise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.
- Läbiv teema „tehnoloogia ja innovatsioon” seostub kehalises kasvatuses antud ülesannetele sobiva lahenduse leidmisega õpilaste poolt. Õpilasi suunatakse analüüsima tehnoloogia mõju kehalisele arengule.
- Läbiv teema „väärtused ja kõlblus” seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivalises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Õppe-eesmärgid I kooliastmele

Õpilane:

- on terve ja hea rühiga;
- naudib liikumist selle erinevates vormides;
- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks;
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- omandab hügieeniharjumused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse.

1. klass

Juhtmotiivid ja õppeainetevaheline lõimimine

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus seisneda veel peamiselt mängimises. Kuigi liikumismänge lõimitakse paljudesse ainetundidesse, on iseseisvaid kehalise kasvatuses tunde nädalas 3. Mängude valikul on esikohal eelkõige Eesti vana kultuuripärand: laulu-, ring-,

liikumis- ja osavusmängud. Õpetaja seostab kehalise liikumise fantaasiaküllaste kujutluspiltidega, mida antakse edasi juttude, laulmise ja rütmilise kõnega. Selline tegevus loob silla siseelamuse ja välise liikumise vahel. Põhielemendiks ning liikumiste alg- ning lõpp-punktiks on ring. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi.

Võimalikult palju liigutakse vabas looduses, ronitakse, hüpatakse, ületatakse takistusi. Talvel on loomulikeks õuesoleku-tegevusteks kelgutamine, suusatamine, võimalusel uisutamine, mängud lumega.

Väga erinevates mängudes põimitakse mängulisse tegevusse laia valiku oskuste omandamine. Mängust haaratud laps omandab kergelt uusi oskusi ja teadmisi, areneb loovus, fantaasia, aktiivsus, tähelepanu- ja üldistusvõime.

Muusikaõpetus seostub otseselt erinevate laulumängudega, tubaste kehalise kasvatuses tundides sobib liikumist saatma elav pillimuusika või laul.

Laps omandab koos teistega mängides järk-järgult vajalikke õpioskusi. Teiste eripärade ja võimetega arvestamine kujundab ka suhtlusoskusi. Mängu juhtimine või algatamine arendavad algatusvõimet ja läbirääkimisoskusi.

Õppetegevused

Organiseeritud liikumine ja mängimine kehalise kasvatuses tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse.

Oma liikumise tunnetamine ja jälgimine, kaaslase tegevuse jälgimine.

Õppesisu

TEADMISED SPRODIST JA LIIKUMISEST

Liikumise tähtsus inimese tervisele. Liikumine üksi ja kaaslastega. Kaaslase ja enda tegevuse jälgimine liikumisel.

VÕIMLEMINE

Tasakaaluharjutused. Joonel liikumine. Ühel jalal seismine, hüppamine.

Akrobaatilised harjutused. Tirel ette, veeremine, rullimine matil.

JOOKS, HÜPPED, VISKED

Erineva suurusega pallide veeretamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine.

Hüpitsaga hüppamine.

(Jooks, hüpped, visked liikumismängudes.)

LIIKUMISMÄNGUD

Keskmes on eelkõige füüsilise koormuse ja liikuvuse saavutamine. Võimalusel välitingimustes, maastikul.

Lihtsate reeglitega jooksumängud. Tagaajamismängud.

Liikumisimprovisatsioon. Matkimisülesanded – erinevate loomade liikumise matkimine mängu sees. Jutustuse või muu tekstiga kaasnevad rollimängud.

Osavusmängud ja -ülesanded. Sealhulgas hüpped, visked, palli või muu esemega jooksmine ja pidurdamine.

RÜTMI - JA KORDINATSIOONIHARJUTUSED

Tähelepanu harjutamine; reageerimiskiirus.

Peegelpildis paarilise liikumise jäljendamine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Laulu- ja ringmängud (laulu saatel lihtsad ringmängud Eesti kultuuripärandist).

Sammud.

Vaba liikumine kõne või muusika saatel.

TALIALAD

Suusatamine: suuskade kinnitamine, õige kepihoie, tasakaaluharjutused.

Kelgutamine.

(Uisutamine võimalusel.)

UJUMINE (algõpetus 1. või 2. klassis)

Hügieeninõuded ujulas.

Veega kohanemise harjutused. Veemängud.

Vette väljahingamine.

Liuglemine ja hõljumine abivahenditega.

Taotletavad õpitulemused

1. klassi õpilane:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- täidab kokkuleppeid ja reegleid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides;
- kirjeldab regulaarse liikumise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis.

Võimlemine

- sooritab tireli ette;
- hüpleb hübitsaga.

Jooks, hüpped, visked

- püüab, viskab, veeretab palle.

Liikumismängud

- osaleb aktiivselt mängudes;
- austab mängureegleid.

Suusatamine

- oskab suuski kinnitada, keppe hoida;
- hoiab suuskadel tasakaalu;
- naudib talvel väljas liikumist.

Tantsuline liikumine

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Ujumine

- naudib vees viibimist.

2.klass

Juhtmotiivid

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus seisneda veel peamiselt mängimises. Kuigi liikumismänge lõimitakse paljudesse ainetundidesse, on iseseisvaid kehalise kasvatus tunde nädalas 3. Mngude valikul on esikohal eelkõige Eesti vana kultuuripärand: laulu-, ring-, liikumis- ja osavusmängud. Õpetaja seostab kehalise liikumise fantaasiaküllaste kujutluspiltidega, mida antakse edasi juttude, laulmise ja rütmilise kõnega. Selline tegevus loob silla siseelamuse ja välise liikumise vahel. Toetatakse kultuurilise identiteedi kujunemist aga ka esteetilist arengut. Põhielemendiks ning liikumiste alg- ning lõpp-punktiks on ring. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi.

Võimalikult palju liigutakse vabas looduses, ronitakse, hüpatakse, ületatakse takistusi. Talvel on loomulikeks õuesoleku-tegevusteks kelgutamine, suusatamine, uisutamine, mängud lumega.

Väga erinevates mängudes põimitakse mängulisse tegevusse laia valiku oskuste omandamine. Mängust haaratud laps omandab kergelt uusi oskusi ja teadmisi, areneb loovus, fantaasia, aktiivsus, tähelepanu- ja üldistusvõime.

Koostöös võõrkeeleeõpetusega seotakse mängudesse sõnavara kinnistamine, keelereeglite harjutamine.

Muusikaõpetus seostub otseselt erinevate laulumängudega, tubaste kehalise kasvatus tundides sobib liikumist saatma elav pillimuusika või laul.

Laps omandab koos teistega mängides järk-järgult vajalikke õpioskusi. Teiste eripärade ja võimetega arvestamine kujundab ka suhtlusoskusi. Mängu juhtimine või algatamine arendavad algatusvõimet ja läbirääkimisoskusi.

Õppetegevused

Organiseeritud liikumine ja mängimine kehalise kasvatus tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse.

Oma liikumise tunnetamine ja jälgimine, kaaslase tegevuse jälgimine.

Õppesisu

TEADMISED SPRODIST JA LIIKUMISEST

Liikumise tähtsus inimese tervisele. Liikumine üksi ja kaaslastega. Kaaslase ja enda tegevuse jälgimine liikumisel. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine liikumisel. Ohutu liiklemine. Liiklemismängud. Liikumine ja puhtus.

VÕIMLEMINE

Tasakaaluharjutused. Karkudel kõndimine

Tirel edaspidi ja tagurpidi. Turiseis. Kaarsild selili lamangust.

Rühiharjutused.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Liikumissammud. Kujundites liikumine.

Sirutamine, lõdvestamine.

Kõhu – ja seljalihaste treening (mängu sees).

LIIKUMISMÄNGUD – JA HARJUTUSED; (JOOKS, HÜPPED VISKED)

Mängu sees erinevate kehaosade liikuvusvõimaluste uurimine ja katsetamine. Eri lihasgruppide töö aktiveerimine.

Tagaajasmängud, jooksumängud

Osavusmängud – ja harjutused, sealhulgas visked, heited, tõuked, hüpped, pallikäsitsemise harjutused ja palli edasi andmisega harjutused.

Matkimisharjutused.

Märki viskamine.

Palli veeretamine ja vedamine jalaga (jalgpall).

TANTSULINE LIIKUMINE; RÜTMI - JA KORDINATSIOONIHARJUTUSED

Liikumisimprovisatsioon. Rütmiline liikumine muusika saatel.

Koordinatsiooni harjutused – parem ja vasak pool, edasi-tagasi liikumine.

Eesti rahvatantsud, laulumängud.

TALIALAD

Suusatamine: ohutusnõuded, suusavarustuse transport, laskumine väiksest künkast, mäest üles minek suuskadel (treppisamm), sahkpidurdus, paaristõukeline sammuta sõiduviis.

(Uisutamine võimalusel.)

Kelgutamine.

UJUMINE (algõpetus 1. või 2. klassis)

Hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused. Veemängud.

Libisemine ja hõljumine vees.

Käte ja jalgade koostöö.

Vette väljahingamine.

Ohutusnõuded ujulas.

Taotletavad õpitulemused

2. klassi õpilane:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides;
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.

Võimlemine

- oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

Jooks, hüpped, visked

- valdab erinevaid liikumissamme, hüppeid;
- osaleb aktiivselt erinevates jooksu- ja osavusmängudes.

Liikumismängud

- sooritab harjutusi palli põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- austab mängureegleid.

Suusatamine

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- naudib talvel väljas liikumist.

Tantsuline liikumine

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Ujumine

- naudib vees viibimist;
- teeb vette väljahingamist;
- suudab libiseda rinnuli ja selili;
- koordineerib jalgade ja käte koostööd;
- teeb vette hüppeid ja sukeldub.

3. klass

Juhtmotiivid ja õppeainetevaheline lõimimine

9. eluaasta paiku muutub ümbritseva maailma tunnetus – maailmast, mida varem endastmõistetavalt kogeti “kaasilmana”, saab nüüd “ümbritsev maailm”. Kehaline kasvatus saab selles eas vahendada julgust ümbritseva uurimiseks. Sobivad mängud, kus saab nõ laia maailma joosta ning hiljem turvalisse “koju” naasta. Hinge- ja fantaasiaseosed liikumisega on endiselt olulised. Jätkuvad fantaasiarikas mäng ning osavusharjutused. Ei tehta veel individuaalset tööd mingi kindla harjutusega.

Mängudele ringjoonel lisanduvad paarisharjutused ja meeskonnamängud. Suureneb üksiku mängija osatähtsus grupimängudes. Oluline on koostöö harjutamine, teistega arvestamine, kaaslase abistamine, suhtluspädevuse kujundamine.

Esimese kahe klassi tegevusele lisandub rakendusvõimlemine ehk mäng võimlemisriistadest maastikul. Ruumi paigutatud võimlemisriistad on vahendiks fantaasiamaastiku läbimisel, nt varbseinal tuleb ronida läbi džunglipuude latvade, rõngaste abil ületada ohtlik jõgi jne. Seeläbi rakendub waldorfpedagoogika tundeid ja tahet ühendav printsiip. Konkreetseid võimlemisriistadega seotud tehnikaid veel ei õpetata, küll omandatakse ohutu kasutamise põhimõtted.

Seos muusikaõpetusega on tugev – jätkuvalt mängitakse laulumänge, liikumist saadetakse pillimuusika või lauluga.

Võimlemisharjutused ning eurütmiaharjutused õpetavad tundma oma keha liikumises, tajuma liikumisruumi. Nii ruumitajumisoskus kui liikumises kasutatavad geomeetriavormid toetavad matemaatilise pädevuse kujunemist.

Õppetegevused

Organiseeritud liikumine ja mängimine (kasutades spordivahendeid) kehalise kasvatuses tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse.

Oma liikumise tunnetamine ja jälgimine, kaaslase tegevuse jälgimine ja kirjeldamine.

Õpitud harjutuste sooritamise jälgimine mänguolukorras, kaaslase soorituse jälgimine ning nende võimetega arvestamine mängus.

Õppesisu

TEADMISED SPRODIST JA LIIKUMISEST

Liikumise tähtsus inimese tervisele.

Liiklusmängud.

Liikumine ja hügieen, ilm ja tervist hoidev riietumine.

Algteadmised spordialadest, Eesti sportlastest, spordi- ja tantsuüritustest.

VÕIMLEMINE

Mäng võimlemisriistadega maastikul (rakendusvõimlemine). Ronimine ja turnimine.

Tasakaaluharjutused erinevate sammudega joonel, maastikul ja palgil.

Ringvõimlemine (Bothmer – võimlemine).

Tirel, tiritamm, turiseis, poolspagaat jms akrobaatilised harjutused.

LIIKUMISMÄNGUD; JOOKS, HÜPPED, VISKED

Väikeste lugudega seotud harjutused ja mängud.

Ring-, jooksu- ja tagaajamismängud.

Osavusharjutused. Jooksu- jm liikumisharjutused esemete edasi andmisega.

Hüplemine hüpitsa ja hoonööriga.

Ronimine ja ripped.

Takistustest ülehüpped, jooksu ja hüppeid kombineeriv liikumine.

Paigalt kaugushüpe, maandumine.

Palli viskamise, veeretamise ja püüdmisega mängud, viskeid ja jooksu kombineeriv liikumine (rahvastepall).

TANTSULINE LIIKUMINE; RÜTMI - JA KORDINATSIOONIHARJUTUSED

Ringtantsud, Eesti rahvatantsud; erinevate jooniste võtmine tantsu sees (ring, rivi jt.)

Vaba jooksmine ja hüppamine lihtsate kõneliste rütmide või muusika järgi.

Koordinatsioonihüplemised (hüppekombinatsioonid)

TALIALAD

Kelgutamine.

(Uisutamine võimalusel.)

Suusatamine. Suusavarustuse hooldus. Ohutusnõuded. Kukkumine ja tõusmine suuskadel.

Pöörded paigal. Käärtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

UJUMINE

Sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine.

Turvalisus vees.

Ohutusnõuded ja kord ujulas. Hügieeninõuded.

Spordi- ja tantsuürituste külastamine.

Taotletavad õpitulemused

3. klassi õpilane:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides;
- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi;
- nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi.

Võimlemine

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

Jooks, hüpped, visked

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

Liikumismängud

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

Suusatamine

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

Tantsuline liikumine

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Ujumine (Alates 2017.a sügisel või hiljem kooliteed alustanud õpilased.)

- õpilane hüppab üle enda pea sügavusse vette;
- ujub 100 m rinnuli asendis;
- ujub 100 m selili asendis;
- sukeldub ja toob käega veekogu põhjast eseme;
- suudab valida vees puhkamiseks paigal asendeid (suudab veepinnal püsida 3 minutit).

Õpetus II kooliastmes

Laste vanemaks saades, alates umbes neljandast, viiendast klassist, ergutatakse lapsi eriti sellistele tegevustele, mis nõuavad julgust, otsustusjõudu ja kindlameelsust (jooksmine, hüppamine, ronimine, riplemine, ka algeline maadlemine, viskamine jne). Tähtis on, et lapsed saaksid tõesti kogu oma olemusega tegevuste juures olla.

Teine kooliaste hõlmab suurt arengusammu lapseeas eelpuberteeti. Kuni 5. klassini on rütmilisel sõnal endiselt tähtis, harmoniseeriv roll. Laps peab saama kogu oma olemusega liikumises osaleda. Jätkub mäng võimlemisriistadest maastikul. 5. klassis toimub samm-sammult üleminek mängult harjutustele, tekstiga saadetud rütmiliselt võimlemiselt nn hääletule võimlemisele. Välise rütmi asemel kerkib esiplaanile liikumiserütmi sisemine kogemine.

Varasemast meie-kogemusest liigutakse samm-sammult mina-kogemuseni. Jõutakse individuaalse harjutamiseni. Kuigi kergejõustiku ja riistvõimlemise süstematiseeritud harjutamine algab 6. klassist, on selle alged seoses Vana-Kreeka ning olümpiamängude teemaga ajaloos juba 5. klassis olemas. Vanu olümpiaalaseid harjutatakse mänguliselt, ajaloolist pilti kaasates. Märksõnaks on ideaalne, ilus liikumine. Klassikalise kergejõustiku alad sisaldavad endas algena kõiki kehalist kasvatust läbivaid teemasid. Spordivahendid – odad, kettad – ei pea 5. klassis olema veel “päris”, soovitatav on need olümpiamängude projektiks lastega ise puust valmistada. Spordivahendeid õpitakse korrektselt transportima, kasutama ja hooldama.

Teisel kooliastmel harjutatakse ühist reeglite kujundamist vabas mängus. Nii ei kujune vastutus millegi väljastpoolt antuna, vaid ühise situatsiooni reguleeriva protsessi tulemusena. Etteantud reeglitega lihtsad sportmängud on õpetuse sisuks 6. klassis.

Lihaste kasv hakkab alates 6. klassist liikumises üha rohkem väljenduma. Kasvavad lihased vajavad teistmoodi käsitlemist kui varasemal aastail – korralik soojendus mängudega ning venitus – lõdvestusharjutused on osa tervishoiust.

Võimalusel jätkuvad talvised sporditunnid värskes õhus, suusatamises täiustatakse sõidustiile, harjutatakse erinevaid tõusu- ja laskumistehnikaid, pöördeid. Õpitakse suusahoolduse põhitõdesid.

Eesmärgid II kooliastmele

Õpilane:

- naudib liikumist selle erinevates vormides;
- teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsusest inimese tervisele;
- kujundab iseseisvad liikumisharjumused;
- arendab nõudlikkust oma füüsilise töö tulemuste suhtes;
- omandab vajalikud ohutus ja hügieeninõuded;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste tehnika ja põhiliikumisviisid liikumisvilumuse tasemel;
- omandab/kinnistab arusaama ausa mängu põhimõtetest;
- oskab käituda viisakalt spordi- ja tantsuüritustel;
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- arendab eneseanalüüsivõimet – hindab ja võrdleb enda füüsilise võimekuse arengut varasemate tulemustega;
- arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab sõnavara vastavalt õpitud teemade sisule;

- omandab üldised teadmised tähtsamatest spordi ja tantsuüritustest Eestis ja välismaal;
- omandab üldised teadmised antiikolümpiamängudest;
- arendab koostöövalmidust.

4. klass

Juhtmotiivid ja õppeainetevaheline lõimimine

Liikuda “meie” juurest “minani”. Laps tunneb ennast vabalt ringi joostes kõige paremini. Siit minna vähehaaval individuaalse harjutamiseni. Rütmiliselt öeldud sõna etendab edaspidigi tähtsat, harmoneerivat osa. Laps peab kogu olemusega liikumises olema.

Rütm, koordineerimine ning õpilaste arvu jagamine näiteks erinevateks gruppideks toetavad matemaatilist mõtlemist.

Samuti kuuluvad sama valdkonna alla viirud, kolonnid ja erinevad vormid, mis aitavad tajuda geomeetrisi kujundeid.

Kokkupuude erinevate terminitega laiendavad nii eesti keele kui ka võõrkeele oskusi.

Eesti rahva – ja seltskonnatantsud aitavad luua kultuurilise ja pärimusliku praktika kogemust koduloos õpitavate teemade taustallikana.

Seos muusikaõpetusega on tugev, eriti tantsulise liikumise juures (nõianeitsi, krakovjakk jt. tantsud tantsitakse elava muusikaga). Samuti võib muusikat kasutada harjutuste jadade sooritamiseks. Ka rütmiharjutused on muusikaõpetusega seotud.

Erinevate spordi – ja tantsuürituste külastamine arendab suhtlemisoskust ja viisakust avalikus ruumis – seega tekib seos inimese – ja ühiskonnaõpetusega. Tervislik eluviis (füüsiline aktiivsus, hea rüht, hügieen) seostuvad samuti inimeseõpetusega.

Spordi – ja tantsuüritused on ka kultuurilise väärtusega mis lõimub nii kunsti kui ka ajaloo ainega.

Õppetegevused

Organiseeritud liikumise, harjutuste sooritamine ning mängimine (kasutades spordivahendeid) vältides ohuolukordi kehalise kasvatuses tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse

Õpitud harjutuste sooritamine mänguolukorras, kaaslaste soorituse jälgimine ning nende võimetega arvestamine.

Viisakas käitumine spordi – ja tantsuüritustel.

Oma liikumise tunnetamine ja jälgimine, kaaslaste tegevuse jälgimine ja kirjeldamine.

Õppesisu

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis.

Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused. Kõikvõimalikud vabad hüpped üle võimlemisriistade. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette, paigal ja liikumisel.

Rühiharjutused. Erinevad rühti parandavad lihaseid treenivad harjutused.

Iluvõimlemine. Lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Turnimine võimlemisriistadel (redelid, köied, nõorredelid, rõngad, hobune, kits, hüppelaud, tasakaalupalk jne).

Akrobaatika. Veeremine (edasi- ja tagurpidi), tarel ette ja taha, hundiratas. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnniharjutused madalal pingil. Rippumis-, pööramis-, ronimisharjutused poomil.

Ringvõimlemine (Bothmer – võimlemine*).

KERGEJÕUSTIK

Harjutused palli, hüppenööri ja kummidega, kerged rütmilised hüpped. Põlve- ja sääretõste jooks. Kiirjooks ja sellele eelsoojendus. Erinevad teatejooksud, nurgajooksud, kus õpitakse üksteisega arvestama. Takistusjooks, kõrgus – ja kaugushüpe.

LIIKUMIS – JA SPORTMÄNGUD

Tagaajamis-, jooksu-, rollimängud. Rohkem jooksumänge, osavus- ja takistumänge. Kinnipüüdmine ja vabastamine. Pallimängud juba kindla reeglistikuga harjumiseks, kus kasvaks julgus kaasa teha ja anda endast oma panus grupi koostöös. Valdav võiks siiski veel olla lihtreeglitele põhinevate mängude osakaal. Mitte veel nõ. sportida, vaid säilitada laste loomulik liikumisvajadus, liikudes võimalikult palju looduses. Vaba mäng. Tärgava seesmise aktiivsuse rakendamine õpilaste eneste mängude õpetamises ja läbiviimises teistele, žongleerimine oakottidega.

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

TALIALAD (võimalusel suusatamine ja/või uisutamine)

Suusatamine. Mäest laskumine põhi- ja puhkeasendis. Mäkke tõus. Mängud suuskadel.

Uisutamine. Ülejala sõit vasakule ja paremale.

ORIENTEERUMINE

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

TANTSULINE LIIKUMINE

Ruumitaju arendavad liikumisharjutused. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Eesti rahva – ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega (krakovjakk, sterni polka, nõianeitsi jt).

UJUMINE

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Erinevad mängud vees. Erinevate ujumisstiilide tutvustamine. Hüpped ja sukeldumine.

Taotletavad õpitulemused

4. klassi õpilane:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

Võimlemine

- hüpleb hüppenööri paigal ja liikudes;
- sooritab tireli ette ja taha, hundiratta, tiritamme ja kaarsilla;
- sooritab lihtsaid tasakaaluharjutusi madalal pingil.

Kergejõustik

- oskab ettevalmistavaid soojendusharjutusi kiirjooksuks;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklusega;
- sooritab takistusjooksu – üle võimlemisriistade maastikul;
- sooritab kaugushüppe.

Liikumine – ja sportmängud

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja harjutusi;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- oskab palli põrgatades liikuda (ettevalmistus korvpalliks), sooritab palli söötmise ja peatamise (ettevalmistus jalgpalliks).

Talialad

- laskub suuskadel mäest põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.

Orienteerumine

- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Tantsuline liikumine

- tantsib õpitud tantse.

Ujumine (Alates 2017.a sügisel või hiljem kooliteed alustanud õpilased.)

- õpilane hüppab ja kukub vette;
- harjutab erinevaid ujumisstiile;
- sukeldub ja toob käega veekogu põhjast esemeid;
- suudab valida vees puhkamiseks paigal asendeid;
- teab hügieeni ja ohutusnõudeid basseinides ja ujumispaiakades.

5. klass (Alates 2017.a sügisel või hiljem kooliteed alustanud õpilased.)

Juhtmotiivid ja õppeainete vaheline lõimumine

Ruumilist maailma ei saa mõista veel mõisteliselt. See pakub aga võimaluse jõudusid välja arendada ning kujundada. Nii nagu veri soontes ringleb, tahab ka laps liikuda. Mitte liiga kiiresti, mitte liiga aeglaselt. Tal on seos ringliikumisega. Pildipärase mängu üleminek harjutusteks.

Grammatika õppimine võõrkeeltes seostub mängu reeglite ning aususe põhimõtete teadliku teadvustamisega liikumise tundides.

Seos ajalooaga hõlmab eelkõige Vana-Kreeka antiikolümpimänge, mis on üks viienda klassi liikumistundide läbivaid teemasid.

Orienteerumise teema on küllaltki praktiline abi geograafia õppimisel – inimese ja looduse seos – maastiku ja kaardi seostamine.

Ohutuse ja hügieeninõuded loovad silla inimese õpetusega, aga ka üldise igapäevaelu ja kultuuriga.

Muusikaõpetusega on seotud nii rahvalikud seltskonnatantsud kui ka võimlemisharjutused, millel on saatemuusika või rütm.

Õppetegevused

Organiseeritud liikumise, harjutuste sooritamine (kasutades spordivahendeid) ning mängimine (sportmängud) täites ohutus- ja hügieeninõudeid, kehalise kasvatuses tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse.

Õpitud harjutuste sooritamine, kaaslaste soorituse jälgimine ning nende võimetega arvestamine. Ausa mängu põhimõtted.

Oma liikumise tunnetamine, analüüsimine ning võrdlemine varasemate tulemustega; kaaslaste tegevuse jälgimine ja kirjeldamine.

Õppesisu

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised antiikolümpiamängudest. Ausa mängu põhimõtted spordis.

VÕIMLEMINE

Aeglaselt minna lauluvõimlemiselt üle hääletule võimlemisele, liikumiserütmi enda läbielamisele. Võimlemiselementide õppimine.

Rivi- ja korraharjutused. Kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüppa ja hoonõoriga paigal ja liikudes. Teatejooks. Rütmiline jooksmine ja hüppamine.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine. Hüppa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped.

Rakendus – ja riistvõimlemine. Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Ronimine, käte erinevad haarded ja hoided. Rütmilised palliharjutused, visked.

Akrobaatika. Vabalt mängult võimlemisriistadel minna vähehaaval üle harjutustele.

Esimesed harjutused puusauadega. Kätelise abistamisega. Sild selililamangust.

Tasakaaluharjutused. Pöörded ja mahahüpped poomilt.

KERGEJÕUSTIK

Rütmiline jooksmine ja hüppamine; esimene, veel fantaasiaga seotud. Teatejooks (võistlus). Hüpete juures rütmilisuse tunnetamine. Kaaslaste abistamine. Palli täpsus- ja kaugusvise, erinevad pallimängud. Kergetõustikuharjutused seoses Kreeka ajalooga. Kreeka viievõistluse elemendid: vise, heide, hüpe, jook, maadlus.

LIIKUMIS – JA SPORTMÄNGUD

Üldine põhimõte: jook ja hüppamine. Edasiminekuks mängude juures on kindlasti nüüd juba reeglitele tuginemine. Reegliks tuleks pidada selles eas juba ka nõ. ausa mängu põhimõtteid. Oluliseks lisaks eelnevatele klassidele saab osavus, soov ja huvi enda julgust ja osavust proovile panna. Oluline on meeskonnamäng, enda ja kaaslaste usaldus. Mängimisel eelistada ikka veel fantaasiataustaga mängu. Jooksu- ja tagaajamismängud. Lihtsate reeglitega jalgpall ja korvpall.

TALIALAD (võimalusel suusatamine ja/või uisutamine)

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Sahkpöörde tutvustamine.

Uisutamine. Sahkpidurdus. Kestvusuisutamine.

ORIENTEERUMINE

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Eakohased tantsuvõtted ja –sammud. Põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Rahvalikud seltskonnatantsud.

UJUMINE

Rinnuli- ja selili ujumine. Hüpped, sukeldumine.

Taotletavad õpitulemused

5. klassi õpilane:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- oskab sportida ja liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mänguregleid jne;
- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning jälgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;
- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes sportides ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- omab teadmisi antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil ja kangil;
- sooritab kätelseisu abistamisega.

Kergejõustik

- sooritab antiikolümpiamängude viievõistluse elemendid: vise, heide, hüpe, jook, maadlus.

Liikumise- ja sportmängud

- mängib lihtsustatud reeglitega jalgpalli ja korvpalli.

Talialad

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;
- sooritab suuskadel poolsahkpöörde;

- oskab kasutada uisutades sahkpidurdust.

Orienteerumine

- teab põhileppemärke;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

- tantsib õpitud tantse.

Ujumine

- ujub rinnuli ja selili, valib endale sobiva ujumisstiili;
- vahetab vajadusel ujumisstiili;
- hüppab endast sügavamasse vette;
- sukeldub;
- hindab oma võimeid vees.
- suudab valida vees puhkamiseks paigal asendeid;
- teab hügieeni ja ohutusnõudeid basseinides ja ujumispaikades

6. klass

Juhtmotiivid ja õppeainete vaheline lõimumine

Sugunäärmete algav talitus viib tugevnevale soolisele diferentseerumisele ja otsese seoseni liikumise ning lihaskasvu vahel. Pinge ja lõdvestumine kui lihasdünaamika põhielement on nüüd kesksel kohal. Eriti tajutav on see sörkjooksu puhul. Osavus kui kõigi lihasgruppide optimaalne koostegevus ja julgus on kõigi distsipliinide raskuspunktiks. Süstemaatilise harjutamise algus kergejõustikus ja riistvõimlemises. Üldine põhimõte: ilu ja tasakaal. Lisandub teadlikum harjutamine keha osavuse, julguse ja vastupidamisvõime suurendamiseks.

Üldine põhimõte: ilu ja tasakaal, on seotud kirjanduse aine teemaga ballaadid ning muusikas Euroopa rahvaste muusikakultuuri suurkujude (Mozart, Beethoven) loominguga käsitlemisega. Samuti ka taimeõpetuses valitseva põhiteemaga – õistaimed.

Muusikaõpetusega on seotud rahvalikud seltskonnatantsud ning võimlemisharjutused, millel on saatemuusika või rütm.

Erinevate rahvaste seltskonnatantsud loovad nii kultuurilise kui ka ajaloolise taustainfo pagasi, samuti võib paikkondlik iseärasus tekitada seoseid geograafia ainega.

Orienteerumise teema on ka kuuendas klassis abiks geograafia õppimisel – inimese ja looduse seos – maastiku ja kaardi seostamine.

Õppetegevused

Organiseeritud liikumise, harjutuste sooritamine (kasutades spordivahendeid) ning mängimine (sportmängud) täites ohutus- ja hügieeninõudeid, kehalise kasvatus tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse.

Õpitud harjutuste sooritamine, treenides teadlikult keha osavust. Kaaslaste soorituse jälgimine ning nende võimetega arvestamine.

Ausa mängu põhimõtete ja mängureeglite täitmine.

Õpitud oskussõnavara teadmine ja kasutamine.

Oma liikumise tunnetamine, analüüsimine ning võrdlemine varasemate tulemustega; kaaslase tegevuse jälgimine ja kirjeldamine.

Õppesisu

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi; kuidas treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti/maailma sportlased.

VÕIMLEMINE

Põhiteema on sirgumisjõud, üleval – all.

Rivi- ja korraharjutused. Kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste. Kombinatsioonid.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil, kangil ja rööbaspuudel. Hooglemine, hoogtõus, harkiste, mahahüpe, kätelseis, tiritamm, kägarhüpped, külghüpped, kukerpallid. Kitsehüpped hoolaualt. Sauaharjutused.

Akrobaatika. Pikk tirel ette. Lihtsam inimpüramiid.

Tasakaaluharjutused. Harjutused poomil.

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

KERGEJÕUSTIK

Jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Lisaks jõu ja osavuse rakendamisele mängudes tähelepanu ka mängu ilule ja nautivusele.

LIIKUMIS – JA SPORTMÄNGUD

Enda ja kaaslaste proovilepanek võistlus- ja pallimängudes. Fantaasiapiltidel põhinevad mängud asendatakse kindla reeglistikuga mängudega. Tehakse tutvust võrkpalliga. Jalgpalli ja korvpalli reeglite tutvustamine; mängu tehnika; mäng lihtsustatud reeglitega.

TALIALAD (suusatamine, võimalusel uisutamine)

Suusatamine. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Uisusamm-pööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Sõidu alustus ja lõpetus, sõit kurvis. Mängud uiskudel. Kestvussõit. (tulemuses uisutab 6min).

ORIENTEERUMINE

Kaardi mõõtkava, reljeefvormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.

TANTSULINE LIIKUMINE

Rahvalikud seltskonnatantsud, polka. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksis, paaris ja grupis.

UJUMINE

Rinnuli ja selili ujumine (vähemealt 200 m). Hüpped, sukeldumine ja hõljumine. Turvalisus vees. Ohutusnõuded vees.

Taotletavad õpitulemused

6. klassi õpilane:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- sooritab kehaliste võimete testi ja oskab võrrelda oma kehalist võimekust eelmiste aastate tulemustega;
- valib õpetaja juhendamisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

Võimlemine

- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.

Kergejõustik

- sooritab madallähte stardikäsklusega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- jookseb järjest 9 minutit.

Liikumis- ja sportmängud

- mängib kaht kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Talialad

- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paarisõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (tüdrukud) / 5 km (poisid) distantsi;
- uisutab järjest 6 minutit.

Orienteerumine

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefvorme ja takistusi.

Tantsuline liikumine

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Ujumine (Alates 2017.a sügisel või hiljem kooliteed alustanud õpilased.)

- õpilane oskab ujuda;
- oskab vees sukelduda;
- oskab vee pinnal hõljuda;
- oskab rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees;
- rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

Juhtmotiivid 7.- 9. klassis

Kolmandal kooliastmel jõuab õpilane murdeikka ning omandab oskused, et tegeleda iseseisvalt liikumisharrastustega. Puberteediiga iseloomustab raskusjõu kehaline kogemine. Vastavate harjutustega luuakse selles vanuses tasakaal tunnetatava raskuse ning liikumise kerguse vahel. Noor inimene peab õppima raskusest oma jõudu pingutades üle saama. Regulaarse spordiga tegelemine toetab ta organismi arengut ja aitab lihtsustada murdeele iseloomulikest kriisidest ülesaamist. Noormeestel tõuseb selles kooliastmes esiplaanile jõu harjutamine, tütarlapsed tegelevad rohkem vormitud, s.h. tantsuliste liikumistega. Lähtuvalt füüsilisest arengust tajuvad õpilased tugevamalt elastsust ja pinget, kõõluste tööd. Hüppamine, vetrumine, võnkumine viivad 7. klassis eale vastavate liikumiskogemusteni. Luude ja liigeste koostoime mehaaniline element peab olema harjutuste valiku läbi tajutav. 8. klassi põhimotiiv on kehalise raskuse ületamine. Abstraktsed liikumisharjutused ja tahteimpulsist juhitud liikumine toetavad ärkavat isiksuse teadvustamist. Ülesandeks on õppida liikuma loomulikult ja osavalt. Harjutada tuleb parimas mõttes artistlikkust. Kolmandal kooliastmel, kui mängud lähevad üle sportmängudeks, on sobiv aeg spordieetika teadvustamiseks: aus võistlus, vastase, kohtunike, vaatajate austamine, määrustikust kinnipidamine, spordirituaalide sooritamine. Omandatakse spordialade oskussõnavara. Ka vaba mäng jääb endiselt tundide koostisosaks, nüüd rohkem soojendusena tunni alguses või lõdvestust pakkuva osana tunni lõpetuseks. 9. klassis on esiplaanil on tahteareng. Tuleb õppida eesmärgi püstitamist, surnud punktist ülesaamist ja liikumist rahu ning keskendatuse seisundist aktiivsusele. Õpilane suudab valida individuaalselt lähtudes liikumise ja ülesande iseloomust soojendus- ja venitusharjutused ja lõdvestuda.

7.klass

Õppesisu

Bothmer-võimlemine: „Hüpe keskpunkti“, „Rütm“. Võimlemine. Riistvõimlemine: hooglemine, hüpped hoolaualt ja ilma. Kätelseis salto eelharjutusena, salto, tirelid, hoojooksult hüppetirel, sild, tõusmine kätelseisu, sammhüpped. Aeroobika- harjutused muusika saatel (pöörded, hüpped, keerutused). Maadlusmängud. Kergejõustik: kaugushüpe, kõrgushüpe, heitealadega tutvumine. Harjutused korv- ja võrkpalliga, sportmängud. Liikumismängud palliga. Suusatamine – sõidustiilide täiustamine, uisutamine, ujumine. Orienteerumine.

8. klass

Õppesisu

Bothmer-võimlemine: „Kukkumine ruumi“ rütmiline ja tahte variant, „Takistatud kolmnurk“. Võimlemine: Harjutused lihtsustuvad, võimalus kogeda jäsemete mehaanikat, raskuse ületamist. Suured muutused tüdrukute ja poiste harjutustes. Poistel saavad tähtsamateks jõuharjutused (kangil, varbseinal), tüdrukutel aga vormitud liikumine. Maadluse eelharjutused

– tasakaal, jõud. Liikumisängud. Kergejõustik: jooksu- ja hüppetehnika edasiarendamine, tõkke- ja takistusjooks, heitealade tehnika täiustamine. Sportmängud: korvpall, käsipall, hoki, saalihoki. Suusatamine, uisutamine, ujumine. Orienteerumine. erinevate spordialade teadvustamine ja nende kirjeldamine Eesti ja maailma suuremate spordivõistluste teadmine sportliku aktiivsuse vajalikkuse teadvustamine ja alade analüüs ja treeningplaani koostamine.

9. klass

Õppesisu

Bothmer-võimlemine: „Kukkumine punkti“, frontaal tasandi kõnd. Võimlemine: poistel jõuharjutused kangil, varbseinal; tüdrukutel aeroobika ja iluvõimlemiselemendid. Nii poistel kui tüdrukutel rütmilisuse teadlik tunnetamine, hoo teadvustamine ja kontroll. Seltskonnatantsud. Kergejõustik: kuulitõuge, kergete ja raskete kuulidega, madalstardi õppimine, hüppetehnikate täiustamine, pikamaajooks. Sportmängud: reeglite valdamine ja mäng reeglite järgi, oskussõnad (korvpall, käsipall, võrkpall, jalgpall). Suusatamine, uisutamine, ujumine. Erinevate spordialade teadvustamine ja nende kirjeldamine. Eesti ja maailma suuremate spordivõistluste teadmine. sportliku aktiivsuse vajalikkuse teadvustamine ja alade analüüs ja treeningplaani koostamine.

Lõimumine teiste õppeainetega

Kolmanda kooliastme keha mehaanika tajumine ja teadvustamine liikumistundides saab sisu ja edasiarenduse füüsika tundides. Füüsilise keha kasvamine ning vastavat arengut toetavad tegevused ning harjutused toetuvad inimese-, toitumisõpetuse ja bioloogia tundidele. Muusikatunnis omandatu aitab õppida erinevaid tantse ning vajadusel luua tantsudele või võimlemisele muusikaline saade. Reegleid õppides ja kaaslastega arvestades arendavad ja lihvivad õpilased oma sotsiaalset kompetentsi. Enese proovile panek erinevatel aladel arendab tahet.

Taotletavad õpitulemused

Põhikooli lõpetaja teab:

1. kehaliste harjutuste tegemise põhimõtteid;
2. ohutus- ja hügieeninõudeid sportimisel;
3. enesekontrolli võtteid;
4. õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu.

Oskab:

1. arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2. tegeleda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
3. abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;
4. iseseisvalt võimelda;
5. sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
6. mängida võistlusmääruste kohaselt sportmänge;
7. läbida orienteerumise õpperada.;
8. suusatada, kasutades sobivaid sõidu-, laskumis- ja tõusuviise, uisutada;
9. hüpata kõrgust ja kaugust;
10. sooritada viskeid ja tõugata kuuli;
11. joosta erinevaid distantse;
12. ujuda, valides sobiva stiili ja jõukohase vahemaa.

Erisused riiklikust õppekavast

- lahknevused puuduvad.

EURÜTMIA

Eurütmiaõpetuse põhimõtted

Eurütmiaõpetus toimub vastavalt võimalusele regulaarsete nädalatundidena või õppetsüklitena lõimitult kehalise kasvatusõpetusse, tunde viib läbi vastava ettevalmistusega ainespetsialist. Samas kasutatakse eurütmiaõpetuse elemente põhitundides.

Vanades kultuurides olid kõne, laul ja liikumine tervik. Tänapäeval on neist kujunenud iseseisvad kunstiliigid. Kõne ja laulmist saatev sisemine liikumine jääb silmale märkamatuks. Kui inimene kuuleb öeldud sõnu või muusikalist melodiat, reageerivad nii tema hing kui füüsilised kõneorganid liikumisega. Ka ise kõneldes liigub inimene oma seesmusel kaasa. Sisemised liikumisintensiivsed, mis tekivad kõneleavas ja kuulavas inimeses, panid aluse liikumiskunstile nimega eurütmia. Sisemine liikumine leiab eurütmias välise objektiivse vormi. Eurütmia eod on inimeses endas, keha kujundatakse kui väljendusvahendit, instrumenti.

Eakohane eurütmia on oluliseks abiks inimese harimisel. Eurütmia võib nimetada hingestatud kehakultuuriks. See kaasab keha hingelise liikumise impulsid ja viib hingelis-vaimse harmoonilisse suhtesse kehalisusega. Erinevalt võimlemisest, mis peab keha juures täitma teisi funktsioone, on eurütmias ühest küljest tähtis hingeline osavõtlikkus, teisest küljest tõsiasi, et eurütmilise liikumise aluseks on objektiivsed seaduspärasused.

Kõige laiemalt võib eristada vormi-, kõne- ja muusikalist eurütmia. Sellest lähtub eurütmia integreeriv ja paljusid õppeaineid toetav iseloom. Algklasside vormijoonistamises liigub õpetaja koos lastega vihikus väiksel kujutatud vormi põrandal võimalikult suurelt läbi. Vanemates kooliastmetes on võimalik anda liikumisvorm luuletusele või muusikapalale. Kõneeurütmia põhineb nende mikroliigutuste väljendamisel, mida meie kõneorganid häälikuid hääldades teevad. Muusikalise eurütmia põhja loovad muusikateose vorm ning kehaliselt väljendatavad helikõrgused ja intervallid.

Sarnaselt teistele kunstiliikidele on ka eurütmial tänapäeval teraapiline tähendus. Vastava lisaettevalmistuse saanud eurütmiaõpetaja võib ravieurütmia toetada erinevate arengu- või konstitutsionaalsete puudustega õpilasi.

Õppe-eesmärgid I-III kooliastmele

- õpilaste sisemise ja välise vormi- ning ruumitunnetuse arendamine;
- ruumitunnetuse arendamine liikumisjoonistes;
- tahte- ja hingeelu seoste loomine;
- muusika- ja keeleteadmiste kogemuslik süvendamine;
- kontsentreeritud kuulamisoskuse – nii kõnes kui muusikas – arendamine;
- põhiliste eurütmiliste žestide tundmine nii kõnes kui muusikas;
- keha liikumise tähelepanelik ja diferentseeritud tundmaõppimine;
- eurütmilise liikumise objektiivsete seaduspärasuste tunnetamine;

- sotsiaalse tunnetuse arendamine ühisharjutuste kaudu.

Juhtmotiivid I kooliastmes

1. klassis on õpetus korraldatud täielikult muinasjutumeeleolust lähtuvalt. Kõiki vorme ruumis ja käte liikumist arendatakse vastavalt lapse pildipärasele läbielamisvõimele (vt pildiline õpetusmeetod üldosas). Liikumiste lähte- ning lõppvormiks on ring. Ühist ringi tajutakse “päikese” või “lossiaiana”, sirget “kultsillana”, “võluredeli” või muuna. Tugevdatakse ning korrastatakse loomulikke matkimis- ja liikumisjõude.

Põhitunni jutustava osa sisule toetudes saavad 2. klassis harjutuste lähtepunktiks väikesed loomajutud. Võib harjutada erinevaid sammuliike. Lapsed tulevad toime raskemate vormide ruumilise kujutamise ja muusikaliselt säilib kvindimeeleolu (vt muusikaõpetuse ainekava), esimestes klassides rohkem saateks ja mitte üksikuid elemente määratledes.

9. eluaastast tajub laps tugevamat eraldatust ümbrusest. Sellest lähtuvalt kujundatakse edasi eurütmia vorme ja liikumisi. Lapsed peavad suutma ruumis orienteeruda iseseisvamalt. Koduloo ainst lisandub vanade ametite teema. Luuletuste ja muusikaga töötatakse rütmiliselt. Kooliaasta lõpu poole käsitletakse väikest ja suurt tertsi. Kõneeurütmias tunnetatakse häälikute olemust, tuletades neid sõnadest või tekstidest. See protsess võib jätkuda kuni 4. klassini.

1. klass

Õppeainetevaheline lõimimine

Esimesel õppeaastal on eurütmia väga tugevalt läbipõimunud eesti keele õpetusega, kui õpitakse tundma tähti. Tähelood ja –joonised, hääldusharjutused emakeeleõpetuses ja häälikutega seotud žestide õppimine eurütmias toetavad ja täiendavad üksteist. Ainetevaheline side ilmneb ka eurütmiaharjutusi saatvates jutustatud lugudes – muinasjuttudes.

Ilmne seos on eurütmiaõpetusel kehalise kasvatusega. Lapsed õpivad tunnetama oma keha ja selle liikumist, teevad erinevaid liikumisharjutusi. Harjutused õpetavad ka meeleolude väljendamist erineva liikumise abil, arendades seeläbi laste eneseväljendus- ja enesekontrollivõimeid.

Geomeetriliste liikumisharjutuste kaudu tunnetavad lapsed kogu kehaga ka matemaatikas ja vormijoonistamises õpitavaid geomeetrilisi kujundeid. Ainetevaheline toetus on vastastikkune.

Liikumisharjutusi saatev muusika ühendab eurütmiaõpetuse muusikaõpetusega. Harjutustes arendatakse ka rütmi tajumist ning selle järgi liikumist.

Kogu klassi koos liikumine ja üksteise tempo jälgimine õpetavad jälgima nii iseennast kui teisi, arvestama teistega ning tunnetama vastutust kogu klassi tegevuse sujumisel. Teiste laste liikumise jälgimine õpetab ka mitteverbaalset suhtlemist ehk kehakeele jälgimist.

Õppesisu

Sirge ja kõver liikumisjoon, ring, spiraal, lemniskaat (ilma ristumiseta).
Vokaalide ja konsonantide žestid (matkivalt muinasjutumängudes).
Väikesed pentatoonilised meloodiad, intervalliikumine kvindis.
Jämemotoorika: käimine, jooksmine, hüppamine, trampimine jms.
Peenmotoorika, parema ja vasaku poole tunnetamine.
Kirjeldatud muinasjutupiltides liikumine.

Taotletavad õpitulemused

1. klassi lõpetaja:

- tunneb õpitud eurütmilisi häälikužeste,
- liigub üksi ja grupis lihtsamates geomeetrilistes vormides,
- tunneb ja kasutab erinevaid liikumisviise ning samme,
- jälgib grupi tempot grupiliikumistes,
- tuleb toime kirjelduspiltides liikumisega.

2. klass

Õppeainetevaheline lõimimine

Väga tugevalt on seotud eesti keele ja eurütmia õpetus - hääldusharjutused emakeeleõpetuses ja häälikutega seotud žestide harjutamine eurütmias toetavad ja täiendavad üksteist. Häälikužestide matkimise harjutused õpetavad kehakeelt verbaalsesse keelde ja vastupidi tõlkima ning on väga väärtuslikuks vahendiks suhtlemisoskuste arendamisel ning eneseväljendusoskuste kujundamisel. Eesti keele ja eurütmia vaheline side ilmneb ka eurütmiaharjutusi saatvates jutustatud lugudes – muinasjuttudes, loomalugudes. Läbi jutustatud värvilugude seostub eurütmiaõpetus ka kunstiõpetusega. Looduspiltides liikumise harjutused seovad aine ka loodusõpetusega, kuna eurütmiaharjutustes kasutatakse ka aastaageu iseloomustavaid luuletusi.

Ilmne seos on eurütmiaõpetusel kehalise kasvatuses. Lapsed õpivad tunnetama oma keha ja selle liikumist, teevad erinevaid liikumis- ning osavusharjutusi. Õpitakse erinevaid sammuliike. Harjutused õpetavad ka meeleolude väljendamist erineva liikumise abil, arendades seeläbi laste eneseväljendus- ja enesekontrollivõimeid. Geomeetrilised harjutused õpetavad ka ruumitunnetust.

Geomeetriliste liikumisharjutuste kaudu tunnetavad lapsed kogu kehaga ka matemaatikas ja vormijoonistamises õpitavaid sirgeid, kõverjooni jt geomeetrilisi kujundeid ning nende osi. Ainetevaheline toetus on vastastikkune.

Liikumisharjutusi saatev muusika ühendab eurütmiaõpetuse muusikaõpetusega. Harjutustes arendatakse ka rütmi tajumist ning selle järgi liikumist.

Kogu klassi koos liikumine ja üksteise tempo jälgimine õpetavad jälgima nii iseennast kui teisi, arvestama teistega ning tunnetama vastutust kogu klassi tegevuse sujumisel. Teiste laste liikumise jälgimine õpetab ka mitteverbaalset suhtlemist ehk kehakeele jälgimist.

Õppesisu

1. klassi materjali süvendatud käsitus.

Ring ja sirge, kaks ringi.

Erinevad sammuliigid.

Vorme harjutatakse punktist punktini liikumisega mööda sirgjoont või kõverjoont.

Paarisharjutused, näit. "mina ja sina", "meie".

Sama muusikaliselt: väikesed tantsud kahes ringis nägudega vastastikku.

Häälikužestid matkivald.

Osavusharjutused.

Etüüdid lookeste või luuletuste põhjal: loomad, taimed, värvid.

Aastaringi läbielamine luuletustes.

Taotletavad õpitulemused

2. klassi lõpetaja:

- tunneb eurütmilisi häälikužeste,
- liigub üksi ja grupis lihtsamates geomeetrilistes vormides,
- tajub liikumisruumi;
- tunneb ja kasutab erinevaid liikumisviise ning samme,
- jälgib grupi tempot grupiliikumistes,
- väljendab eurütmiliselt õpitud keele- ja muusikaelemente.

3. klass

Õppeainetevaheline lõimimine

Väga tugevalt on seotud eesti keele ja eurütmia õpetus - kõnekujundusharjutused emakeeleõpetuses ja häälikutega seotud žestide harjutamine eurütmias toetavad ja täiendavad üksteist. Häälikužestide matkimise harjutused õpetavad kehakeelt verbaalsesse keelde ja vastupidi tõlkima ning on väga väärtuslikuks vahendiks suhtlemisoskuste arendamisel ning eneseväljendusoskuste kujundamisel. Sama eesmärki teenivad ka küsilause ja lausetüüpide harjutused mõlemas õppeaines. Eesti keele ja eurütmia vaheline side ilmneb ka eurütmiaharjutusi saatvates jutustatud lugudes ja luuletustes. Läbi jutustatud värvilugude seostub eurütmiaõpetus ka kunstiõpetusega. Looduspiltides liikumise harjutused seovad aine ka loodusõpetusega, sealäbi aastaringi terviku tajumine ning erinevate traditsiooniliste tegevuste ja ametitega seotud jutustused aga kodulooga.

Loodus- või muus kujutluspildis meeleolu tajumine ja liikumine seostuvad draamaõpetusega.

Ilmne seos on eurütmiaõpetusel kehalise kasvatuses. Lapsed õpivad tunnetama oma keha ja selle liikumist, teevad erinevaid liikumis- ning osavusharjutusi. Harjutatakse erinevaid sammuliike. Harjutused õpetavad ka meeleolude väljendamist erineva liikumise abil, arendades sealäbi laste eneseväljendus- ja enesekontrollivõimeid. Siia kuuluvad ka kokkutõmbumise ja avanemise harjutused, mis tutvustavad lastele ka liigutuste teraapilist ning sotsiaalset toimet. Geomeetrilised harjutused õpetavad ka ruumitunnetust.

Geomeetriliste liikumisharjutuste kaudu tunnetavad lapsed kogu kehaga ka matemaatikas ja vormijoonistamises õpitavaid sirgeid, kõverjooni jt geomeetrilisi kujundeid ning nende osi. Geomeetrilistes kujundites liikumine toetab ruumilise mõtlemise arengut. Ainetevaheline toetus on vastastikkune.

Liikumisharjutusi saatev muusika ühendab eurütmiaõpetuse muusikaõpetusega. Harjutustes arendatakse ka rütmi tajumist ning selle järgi liikumist. Samuti õpitakse liikumisega väljendama muusikas esitatud meeleolusid.

Kogu klassi koos liikumine ja üksteise tempo jälgimine õpetavad jälgima nii iseennast kui teisi, arvestama teistega ning tunnetama vastutust kogu klassi tegevuse sujumisel. Teiste laste liikumise jälgimine õpetab ka mitteverbaalset suhtlemist ehk kehakeele jälgimist.

Õppesisu

Etüüdid: lood, luuletused käsitöölistest.

Rütmiline liikumine värsside ja muusikaga, mängulisel kujul esinevad geomeetrilised kujundid nagu kolmnurk ja nelinurk.

Harmooniline kaheksa.

Muusikalistel motiividel ja nende vaheldumisel põhinevad liikumised.

Kokkutõmbumine – avanemine liikumises.

Küsimuse ja vastuse äratundmine ning väljendamine muusikas ja keeles (spiraallikumised).

Esmane iseseisev häälikužestide äratundmine.

Häälikužestide harjutamine, eelistades vokaale.

Osavus- ja kontsentratsiooniharjutused.

Suure ja väikese tertsi meeleolu tunnetamine, žestid.

Taotletavad õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- tunneb eurütmilisi häälikužeste,
- liigub üksi ja grupis lihtsamates geomeetrilistes vormides,
- tajub liikumisruumi,
- tunneb ja kasutab erinevaid liikumisviise ning samme,
- jälgib grupi tempot grupiliikumistes,
- väljendab eurütmiliselt õpitud keele- ja muusikaelemente.

Juhtmotiivid II kooliastmes

Arenevaid hingejõudusid – mõtlemist, tundmist, tahet - tuleb pärast lapsepõlve keskosa läve ületamist teadlikult arendada ja hooldada.

Keeleõpetuses puutuvad lapsed kokku grammatikaga. Eurütmia väljendab grammatikaelemente erinevate liikumiste läbi. Nii haarab laps grammatikat mitte ainult mõistusejõudude, vaid ka oma tunde- ja tahteolemusega. Esimeses kooliastmes lähtusid liikumised ringi vormist. Teisel kooliastmel vabanetakse ringist, ruumivorme õpitakse liikuma frontaalselt, ettepoole suunatult. Terve hulk osavusharjutusi, kontsentratsiooni- ja intervallharjutusi (duur – moll – tertsid) saadavad arenevat iseseisvust. Nagu teisteski oskusainetes eelneb eurütmiaõpetuses tegemine arusaamisele: nii käsitletakse liikumisena kogetud grammatikaelemente järgmisel õppeaastal, niisamuti ka duuri ja molli muusikaõpetuses. Tõeline helieurütmia algab “inimese kui instrumendi” tunnetamise kaudu.

Grammatiliste vormielementidega edasitegemise kõrval omistatakse erilist väärtust hääliku- ja sõnaliigutuste kujundamisele. Keele ilu, rütmi ja vormi võib harjutada, läbi elada ja mõista

kui liigendatud tervikut. Uudsenä avastatakse inimkuju geomeetria: viieharuline täht. Seda liigutakse ka ruumis läbi. Ajalooõpetusega seoses võib eurütmiliselt kujutada tekste vanadest kultuuridest. Ka võõrkeelseid luuletusi võib esmakordselt eurütmiseerida. Helieurütmias töötatakse kahehäälsel meloodiatega. Kontsentratsioon- ja osavusharjutused (näit. kiire orienteerumine ruumis erinevate vormielementide abil) mõjuvad ergutavalt.

Paralleelselt geomeetria algusega harjutatakse ruumis geomeetrilisi vormimuutumisi ja - nihkeid (kolmnurk, nelinurk). Need harjutused toetavad elementaarsel viisil kasvavat abstraktsiooni- ja orienteerumisevõimet ning pakuvad lapsele kindlust. Selles eas hakkab siiani veel enesestmõistetav liikumistarve vähehaaval tasakaalust välja langema. Rütmi- ja sümmeetriaharjutusi, muusikalisi tooni- ja intervalliharjutusi — eriti oktaavi — võib koordineeritult kasutada. Häälikuurütmias algab seos dramatikaga, sealäbi saab hingeelamusi rikastada ja süvendada. Oktaav peab tervikliikumisimpulsina väljenduma nii käimises, hüppamises kui ka hääldamises. Kõiki harjutusi läbib iseseisev liikumiskäikude teadvustamine ja täpsuse jälgimine.

4. klass

Õppeainetevaheline lõimimine

Emakeeleõpetust toetab grammatiliste vormielementide varasem kogemine liikumises. Õppeaineid seob ka harjutuste saatel loetav tekstimaterjal.

Samuti ennetatakse muusikaliste mõistete õppimist neid eelnevalt liikumises kogedes. Liikumisharjutusi saatev muusika ühendab eurütmiaõpetuse muusikaõpetusega. Harjutustes arendatakse ka rütmi tajumist ning selle järgi liikumist. Samuti õpitakse liikumisega väljendama muusikas esitatud meeleolusid.

Geomeetriliste liikumisharjutuste kaudu tunnetavad lapsed kogu kehaga ka matemaatikas ja vormijoonistamises õpitavaid vorme ja geomeetrilisi kujundeid ning nende osi. Geomeetrilistes kujundites liikumine toetab ruumilise mõtlemise arengut. Ainetevaheline toetus on vastastikkune.

Kogu klassi koos liikumine ja üksteise tempo jälgimine õpetavad jälgima nii iseennast kui teisi, arvestama teistega ning tunnetama vastutust kogu klassi tegevuse sujumisel. Teiste laste liikumise jälgimine õpetab ka mitteverbaalset suhtlemist ehk kehakeele jälgimist.

Õppesisu

Keele grammatilised elemendid ruumi- ja liikumisevormidena (nimi- ja tegusõna, aktiivsed ja passiivsed tegusõnad).

Peegeledivormid.

Kiirus- ja osavusharjutused sauaga.

Kontsentratsiooniharjutused.

Erinevate rütmide täpne järgimine.

Alliteratsioonid (näit “Vanem Edda”).

Vanagermaani saagad.

Duur- ja molltersid.

Intervall- kuulamisharjutused.

Muusikaliste toonide žestid, C– duur helistikus.

Taotletavad õpitulemused

4. klassi lõpetaja:

- tunneb ja kasutab eurütmiseerides õpitud keele- ja muusikaelemente,
- liigub üksi ja grupis erinevates geomeetrilistes liikumisvormides,
- liigub grupiga tekstist tuletatud liikumisvormides,
- liigub koos grupiga erinevates põimvormides.

5. klass

Õppeainetevaheline lõimimine

Emakeeleõpetust toetab grammatiliste vormielementide varasem kogemine liikumises. Õppeaineid seob ka harjutuste saatel loetav tekstimaterjal.

Samuti ennetatakse muusikaliste mõistete õppimist neid eelnevalt liikumises kogedes. Liikumisharjutusi saatev muusika ühendab eurütmiaõpetuse muusikaõpetusega. Harjutustes arendatakse ka rütmi tajumist ning selle järgi liikumist. Samuti õpitakse liikumisega väljendama muusikas esitatud meeleolusid.

Geomeetriliste liikumisharjutuste kaudu tunnetavad lapsed kogu kehaga ka matemaatikas õpitavaid geomeetrilisi kujundeid ning nende osi. Geomeetrilistes kujundites liikumine toetab ruumilise mõtlemise arengut. Ainetevaheline toetus on vastastikkune.

Kogu klassi koos liikumine ja üksteise tempo jälgimine õpetavad jälgima nii iseennast kui teisi, arvestama teistega ning tunnetama vastutust kogu klassi tegevuse sujumisel. Teiste laste liikumise jälgimine õpetab ka mitteverbaalset suhtlemist ehk kehakeele jälgimist.

Õppesisu

Kreeka mütoloogia, tekstid vanadest kultuuridest.

Keerulisemad vormiharjutused (erinevad lemniskaadid, tähevormid).

Grammatilised liikumisvormid.

Geomeetrilised liikumisvormid.

Frontaalne suund vormide läbitegemisel.

Tekstid vanadest kultuuridest.

Võõrkeele eripärad eurütmilises väljendusvormis.

Kontsentratsiooni- ja osavusharjutused.

Erinevad duur-helistikud.

Kahehäälsed meloodiad ja kaanonid.

Põimumisvormid.

Helikõrguste järgimine liigutustega.

Taotletavad õpitulemused

5. klassi lõpetaja:

- tunneb ja kasutab eurütmiseerides õpitud keele- ja muusikaelemente,
- oskab eurütmiliselt väljendada õpitavate võõrkeelte mõningaid omapärasid,
- liigub üksi ja grupis erinevates geomeetrilistes liikumisvormides,

- liigub grupiga tekstist tuletatud liikumisvormides,
- oskab lihtsamates liikumisvormides frontaalselt liikuda.

6. klass

Õppeainetevaheline lõimimine

Emakeeleõpetust toetab grammatiliste vormielementide varasem kogemine liikumises. Õppeaineid seob ka harjutuste saatel loetav tekstimaterjal.

Samuti ennetatakse muusikaliste mõistete õppimist neid eelnevalt liikumises kogedes. Liikumisharjutusi saatev muusika ühendab eurütmiaõpetuse muusikaõpetusega. Harjutustes arendatakse ka rütmi tajumist ning selle järgi liikumist. Samuti õpitakse liikumisega väljendama muusikas esitatud meeleolusid.

Geomeetriliste liikumisharjutuste kaudu tunnetavad lapsed kogu kehaga ka matemaatikas õpitavaid geomeetrilisi kujundeid ning nende osi. Geomeetrilistes kujundites liikumine toetab ruumilise mõtlemise arengut. Ainetevaheline toetus on vastastikkune.

Kogu klassi koos liikumine ja üksteise tempo jälgimine õpetavad jälgima nii iseennast kui teisi, arvestama teistega ning tunnetama vastutust kogu klassi tegevuse sujumisel. Teiste laste liikumise jälgimine õpetab ka mitteverbaalset suhtlemist ehk kehakeele jälgimist.

Õppesisu

Geomeetrilised vormimuutused.
 Grammatilised vormielemendid.
 Sauaharjutused.
 Alliteratsioonid.
 Intervallid — eriti oktaav — koos vastavate ruumivormidega.
 Kuulamisharjutused.
 Hüppeharjutused.
 Helikõrguste diferentseeritum järgimine.

Taotletavad õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- tunneb ja kasutab eurütmiseerides õpitud keele- ja muusikaelemente,
- liigub üksi ja grupis erinevates geomeetrilistes liikumisvormides,
- liigub grupiga tekstist tuletatud liikumisvormides,
- järgib liigutustega helikõrgusi.

7. – 9. klass

Juhtmotiivid

Ajal, mil valitseb füüsiline kohmakus, hingeline ujedus ja vaikimissoov, harjutatakse ühisel eurütmiseerimisel vajalikke oskusi ja võimeid – ruumi kasutamine, kokku ja lahku liikumine, seismine, sammumine, liigutused jne – nii üksinda kui grupis.

Seoses emakeeleõpetusega tegeldakse peenemate keeleliste varjundite ja inimese hingemeeleoludega nagu kurbus, rõõm, tõsidus ja lõbusus. Komplitseeritud geomeetrilised

vormimuutused korrastavad ja pakuvad tuge väljastpoolt. Erinevad vormiharjutused omandavad kontsentratsiooni- ja enesevalitsemisharjutuste iseloomu ning nende mõju ulatub sügavamale. Teadlikult kasutatakse sirge hoiaku harjutusi.

Kõik hingelised ja ruumilised väljendusvõimalused võetakse kokku dramaatilises luules (näit. ballaadid). Pannakse alus põhilistele eurütmilistele liikumisseadustele, et ülaastmes saaks uuel kujul nende alusel jätkata. Tugevate hingeliste kontrastide ja polaarsustega ballaadid ning humoreskid vastavad lapse sisemisele seisundile. Helieurütmias võib töötada suuremates grupivormides, et innustada sotsiaalset ühistegevust. Sellele eale on sobiv duuri ja molli pinget pakkuv vaheldumine.

9. klassis toimub metoodikas otsustav pööre. See, mida enne harjutati ja teadvustati, võetakse nüüd uuesti läbi tunnetuslikumalt ja kujunduslikult. Tekste või muusikapalasi esitatakse korrapärastes vormides või vabas koreograafias. Üha rohkem seostuvad liikumis- ja tunnetuslik printsiip mõtlemisega. Püütakse kahte asja: ühest küljest peab liikumiskoolitus valitsema liikumise individuaalset väljendust. Teisalt peab noor inimene eurütmia tehes kogema ka "ekspressionistlikku" kunsti, vaba hingeväljendust. Mõlemad pooled on võimalik omavahel siduda.

Pedagoogilised harjutused lähevad kontsentratsiooniharjutustelt üle dünaamiliseks liikumiseks. Ruumis liikumine muutub rangelt geomeetriselt kunstiliselt vabalt kujundatud vormideks.

Õpetaja poolt ettetehtav osa peab paljuski taanduma, et anda võimalust õpilase sisemisele pingutusele ja kujundusvõimele. Õpilane õpib ärsalt ja iseseisvalt eurütmia elementidega ümber käima.

7. klass

Õppesisu

Grammatiliste vormielementide laiendamine dramaatiliste žestidega (hingežestid kätega, jalaasendi fikseerimine).

Keerulises vormis viis-, kuus-, seitse- ja kaheksanurkliikumised.

Kontsentratsiooni- ja kehavalitsemisharjutused (sauaharjutused).

Humoreskid.

Duur- ja mollhelistikud.

8. klass

Õppesisu

Ballaadide, humoreskide eurütmiline esitamine.

Muusikapalad intervallivormides.

Intensiivne töö duuri ja molliga.

Geomeetriselised vormimuutus-harjutused.

Sauaharjutused.

Hüppeharjutused erinevates variatsioonides.

9. klass

Õppesisu

Dünaamika kõnes, muusikas, ruumiliikumises.

Vastandite tundmaõppimine, eurütmiline väljendamine.

Erinevate sisudega luuletuste, erineva stiiliga autorite loomingu eurütmiseerimine.

Inimese füüsilise vormi ülesehituse ja geomeetria tundmaõppimine ning eurütmiline käsitlemine.

Liikumise iseseisev teostamine ja kujundamine.

Lihtne koreograafia: vormivisandite kujundamine.

Isiklikul tunnetusel põhinev lähenemine põhielementidele.

Intensiivne töö kõnnakuga, voolav ning kandev kõnnak.

Üldised vabad rütmid, hele–tume, forte–piano jne.

Akordid.

Tugevad meloodialiikumised.

Mitmehäälsus.

Takt, rütm.

Taotletavad õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- tunneb ja kasutab eurütmiseerides õpitud liikumis-, keele- ja muusikaelemente,
- teostab eurütmilisi harjutusi ning liikumisi nii individuaalselt kui grupis,
- tunneb eurütmia termineid ning oskab tegutseda korraldustest lähtuvalt,
- oskab iseseisvalt eurütmia elementidega ümber käia,
- teostab eurütmiaharjutusi, kaasates nii keha- kui hingeolemuse;
- omab liikumisel grupitunnetust.