

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus õpetamise 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 kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.–9. klassini.

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab 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, 2 kaaslasti 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 tundides 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 kuus 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), tantsuline liikumine, 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 tundides 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.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus.

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuses kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

1.5. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseetematelise võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuselõimingu oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatuselõimingu toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimingu kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuselõimingu omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuselõimingu innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse

vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunnivaliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundeid õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivalises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivalise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. 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 õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust 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 ning tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid osaliselt eraldi;
- 2) kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

2. Ainekava

Kehaline kasvatus

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), 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 ohutu liikumise, sportimise ja 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 kokkulepitud (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.

Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
- Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.
- Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele.
- Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.

- Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.
- Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.
- Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Õppetöö eesmärgid I kooliastmes:

- Õpilane on terve ja hea rühiga
- Omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi
- Omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse
- Arendadab tahtemoadusi.

Õppesisu

1. klass

VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused
- Rivistamine kolonni ühekaupa
- Ühte viirgu harvenemine
- Koondumine viirgu juurdevõtusammudega
- Ümberrivistumine ühest kolonnist kahte
- Ühest viirust kahte
- Põhiseisang
- Joondumine viirus
- Liikumise alustamine ja lõpetamine
- Paaride moodustamine
- Pihkseongus ringi moodustamine
- Üldarendavad harjutused – pallide, võimlemiskepi, võimlemisrõngaga.

rakendusvõimlemine

- Ronimine, kandmine, roomamine
- Ripped -toengud
- Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine
- Rippseis ja ripe
- Rippes (varbseinal, redelil,) jalgade kõverdamine, sirutamine, hargitamine jne
- Rippkükk
- Hüppeharjutused, harki-kokku. Hüpitsa tiiritamine liikumiselt, vahehüpetega sulghüpped
- Toenghüpped
- Üleshüpped kahe jala tõukelt
- Pealehüpped pehmele alusele hoojooksul
- Tasakaaluharjutused - seis ühel jalal, teine jalg ette tõstetud (taha, kõrvale)
- Pökk-kõnd mööda joont
- Kõnd võimlemispingil
- Veeremine kägarasendis ette ja taha (“kiikhobu”)
- Erinevad veered.

RÜTMIKA/ TANTSULINE LIIKUMINE

- Kõnd ja jooks või nende variatsioonid muusika saatel, vastavalt rütmile ja helile
- Galoppsamm kõrvale ja ette
- Hüpaksamm. Liikumine ringis
- Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud
- Liikumine üksi, paaris, grupis vastavalt muusika iseloomule.

KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksuharjutused, õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine
- Pendelteatejooks, võidujooks kuni 20 m
- Hüppeharjutused mänguvormis, üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt, ülehüpped takistustest
- Visked, viskeharjutused, palli tunnetamine(hoie, viskeliigutus), pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinat, üle nõõri, võrgu, takistuste jne.

LIIKUMISMÄNGUD

- Keskmise suurusega palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega
- Palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega
- Rahvastepalli mängimine
- Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud
- Liikumismängud vahenditega maastikul
- Teatevõistlused erinevate vahenditega ja ilma.

SUUSATAMINE

- Ohutusnõudeid suusaradadel
- Suusavarustuse kandmine, suuskade kinnitamine, sobiva suusavarustuse leidmine, paelade sidumine, õige kepihoie
- Libisamm, tõuge keppidega
- Trepptõus ja laskumine põhiasendis
- Suusarivi. Pöörded paigal
- Kukkumine ja tõusmine suuskadel
- Suusatamine 1,5 km.

UISUTAMINE

- Sobivate uiskude leidmine, kandmine ja sidumine
- Uisurivi
- Kõnd ja libisemine uiskudel, kehaasend
- Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

2. klass

Õppesisu

VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine, loendamine. Käsklused “ Pikem samm”, „Tihedam samm”, „Harvem samm “, “ Paariks loe “
- Rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona
- Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele)

- Päkk-kõnd, kõnd kandadel.

Rakendusvõimlemine, üldarendav võimlemine

- Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud
- Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil)
- Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine
- Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis
- Ripplamang
- Hüppeharjutused, harki, kääri, koordinatsiooni hüplemised. Hüpitsa tiirutamine jalalt jalale hüpeldes
- Toenghüpped
- Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale.

Tasakaaluharjutused

- Päkkseis suletud silmadega
- Kõnd ristsammudega ette, kõrvale
- Pöörded päkkadel 90 ja 180 maas ja võimlemispingil
- Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega, poolkukk.

Akrobaatilised harjutused

- Veere kõrvale sirutatult, kägarveere
- Turiseis, selle juurdeviivad harjutused
- Tirel ette. Tirel taha kaldpinnal, juurdeviivad harjutused
- Sirutushüpe toengkägarast, maandumisasendi fikseerimisega.

RÜTMIKA JA TANTS

- Polkasamm
- Vahetussamm (liikumine otse ning küljele)
- Eesti rahvatantsud-algõpe. Eesti traditsioonilised laulumängud
- Aeroobika põhisammudega lühikava muusika saatel.

KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksuharjutused
- Jooks kitsas “ koridoris”
- Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega
- Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega
- Võidujooks kuni 40m
- Jooks rahulikus tempos kuni 3 min
- Kõrgushüpe otsehoolt
- Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga
- Paigalt kaugushüpe
- Visked, viskeharjutused
- Märkivisked (märgi kaugus 4 m, vertikaalse märgi kõrgus 2 m, läbimõõt 1m)
- Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis.

LIIKUMISMÄNGUD

- Keskmise palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides
- Rahvastepall, selle variandid
- Põletamine, laptuu
- Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes
- Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud
- Maastikumängud.

SUUSATAMINE

- Libisamm keppidega. Paaristõuge
- Libisemine ühel suusal
- Laskumine keskmisel nõlval
- Käärtõus.

UISUTAMINE

- Käte jalgade töö, kehaasend uisutamisel
- Kullimängud uiskudel
- Pidurdamine.

UJUMINE

- Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiades
- Hügieeninõuded ujulas
- Veega kohanemise harjutused
- Rinnuli ja selili ujumine.

3. klass

Õppesisu

VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused. Käsklused “Paigal”, “Joonu”, “Valvel”, “Vabalt”
- Raporteerimine. Überpööre paigal, osade kaupa, järjest loendamine. Rivistumine kolonni 2-, 3-, 4- kaupa suunaja või orientiiri järgi. Liikumine “maona”.

Rakendusvõimlemine

- Ronimine, roomamine, kandmine
- Ripped, toengud. Ripplamang. Ripplamangus käte kõverdamine
- Harktoenglamang, toengpõlvitus
- Toenghüpped.

Tasakaaluharjutused

- Võimlemispingil kõnd lisaülesannetega, erinevate käteasenditega. Rõhtseis. Kõnd päkkadel. Pöörded. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Akrobaatika

- Tired ette ja taha (abivahenditega). Poolspagaat. Turiseis
- Kaarsild selili lamangust (abistamisega)
- Veere taha turiseisu.

RÜTMIKA JA TANTS

- Polkasamm ette, vahetussamm; ristsamm; hüpaksamm
- Õpitud sammude ja hüplemist kombinatsioonid.

KERGEJÕUSTIK

- Jooksuharjutused, püüdmismängud, teatejooksud, pendelteatejooks
- Püstilähe, erinevad lähteasendid. Stardikäsklused
- Kiirendusjooks, kehvusjooks. Jooks rahulikus tempos 4 min
- Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega ; jalatõstejooks; sääretõste- ja ristsammjooks
- Kõrgushüpe otsehoolt
- Kaugushüpe – paigalt ja hoojooksult, maandumisasend. Jooksu ja äratõuke ühendamine
- Visked, viskeharjutused. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammuliselt hoojooksult.

LIIKUMISMÄNGUD

- Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga ning söötmine

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud
- Reeglitepärane rahvastepall
- Laptuu
- Jalgpalli põhisöödud ja peatamised
- Jooksu-, viske-, hüppemängud
- Omaloomingulised liikumismängud
- Kombineeritud teatevõistlused vahenditega.

SUUSATAMINE.

- Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis
- Sahkpidur
- Laskumine madalasendis. Käärtõus. Astesammtõus. Mängud suuskadel.

UISUTAMINE

- Mängud jääl, jää puhastamine
- Vigursõit ümber takistuste.

Õpitulemused I kooliastme lõpuks

- Oskab liikuda, kasutades rivisammu, võimlejasammu-T
- Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni 16 takti muusika saatel
- Sooritab tireli ette, poolspagaadi, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
- Hüpleb hübitsat tiirutades ette 30 sek jooksul järjest
- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1km pikkuse distantsi
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus
- Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata
- Oskab hüpata kõrgust otsehoolt
- Sooritab harjutusi erinevaid palle vedades, põrgatades, söötes, visates ja püüdes, mängib liikumismänge ilma ja ka vahenditega
- Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust
- Oskab iseseisvalt mängida ja organiseerida liikumismänge ja omavahelisi võistlusi
- Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- Laskub mäest põhiasendis
- Läbib järjest suusatades 2km –T ja 3km –P distantsi
- Uisutab järjest 4 minutit, oskab sõitu alustada ja lõpetada, kinnitada uisuvarustust
- Oskab mängida/tantsida õpitud eesti laulumänge; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile
- Suudab ujuda vabalt valitud stiilis 25 meetrit. Täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid.

Lõimumine teiste ainetega

- Matemaatika: rivi –korraharjutused, järgarvude loendamine, numbrite loendamine, numbrite pikkusühikute ja ajaühikute tundmine
- Muusikaõpetus ja rütmika: liigutuste erinevad vormid, ruumi tunnetus, rütmitunnetus, loovuse arendamine, musikaalsuse arendamine, rahvatants.
- Liiklusõpetus: liiklus tänaval

Õppekirjandus

I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ.1993

A.Truupõld. Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R.Aule. Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

H.Torim. Kiirjooks.

H.Torim Palli-, granaadi – ja odaviske tehnikast, õpetamisest ja õppimisest. TpedI.1985

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.

K.Zilmer. Juku suusakool.

Z. Mellov. Rütmika.

M.Zapletal. 1000 mängu.1984

Kehalise kasvatuses kasvatuseesmärgid II kooliastmes.

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 kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses 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, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses 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.

Õppetöö eesmärgid

- Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul.
- Õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna eeskätt tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi.
- Kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas.
- Arendada kehalisi võimeid-, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu.
- Soodustada positiivsete iseloomuomaduste ja käitumismallide kujunemist.

- On terve ja hea rühiga, järgib ohutusnõudeid.
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega.
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisoskust ja koostööharjumusi.
- Arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.
- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist.
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslast.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.

Kehalise kasvatuses õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisist ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ning 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 juhendusel harjutusi 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) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

4. klass

Õppesisu

VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal (ühe jala kannal ja teise päkal). Poolpöörded paigal. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Liikumine diagonaalselt.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: harjutuskombinatsioonid vahendiga ja ilma, hüplemisharjutused hüpitsaga ja hoonõõriga.
- Käte, jalgade hood, lõdvestumised, vetrumised. Üldarendavad harjutused muusika saatel.

Rakendusvõimlemine

- Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ripe varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale. Kinnerripe. Rippumine rööpal, ees- ja tagatoeng, hooga mahahüpe. Toenglamangust “käru”.
- Toenghüpped. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar kitsel. Sirutus mahahüpe kitselt maandumisasendi fikseerimisega. Harkhüpe.
- Tasakaaluharjutused. 360 pööre päkkadel maas (väikeste sammudega, ristsammudega). kõnniharjutuste kombinatsioonid kitsal kõnnilaul ja sirutus mahahüpe. Laskumine kükki(põlvitusse), päkk-kõnd, jalavahetushüpe.

Akrobaatilised harjutused

- Tired ette, taha, kõrvale. Tiritammeks ja kätelseisuks juurdeviivad harjutused. poolspagaat, kaarsild, turiseis jt. painduvust arendavad harjutused.
- Ratas kõrvale.
- Mustlasmaadlus.

TANTSULINE LIIKUMINE

- Galopp-, hüpak- ja polkasammude kombinatsioon. Polkasamm pööreldes. Valsisamm, jenk.
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ja paarilise vahetusega. 4-8 taktilised tantsukombinatsioonid. Pöörded, pöörlemine, lõimumine liikudes, loovliikumine muusika saatel.

KERGEJÕUSTIK

- Jooksuharjutused, stardikäsklused. Jooks erinevatest lähteasenditest. Kiirjooksu tehnika, selle eelsoojendus. Ringteatejooksu tutvustamine, kehvusjooks maastikul. Põlve- ja sääretõstejooks.
- Kõrgushüpe – üleastumishüppe tutvustamine.
- Kaugushüpe täishoolt-hoojooks, 1m äratõuke koht, jooksu alguskoha fikseerimine.
- Viskeharjutused. Märkivisked. Pallivise kolmesammuliselt hoojooksult.
- Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Tabamismängud pallidega.

LIIKUMIS- ja SPORTMÄNGUD

- Palli pörgatamine paigal ja liikumiselt parema ja vasaku käega erineva rütmiga.
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud, söödud.
- Rahvastepalli erinevad variandid.
- Laptuu.
- Põletamine.
- Saalihoki.

SUUSATAMINE

- Laskumine põhi ja puhkeasendis, tõusuviisid erineva raskusega nõlvadel.
- Sähk pidurdus ja poolsähkpööre.
- Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis.
- Paaristõukeline sammuta sõiduviis.

UISUTAMINE

- Kullimängud uiskudel, teatevõistlused, jää puhastamine, uiskude hooldamine.
- Slaalomiraja läbimine, sõit kurvis.
- Ülejalasõidu õpe, sähkpidur.

ORIENTEERUMINE

- Põhi leppemärkide õppimine. Tutvub kompassiga.

- Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Maastikumängus osalemine, orienteerumismäng. Õpperaja läbimine.

5. klass

Õppesisu

VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused.
- Pöörded paigal.
- Loendamine.
- Kujundliikumised.

Rakendusvõimlemine

- Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale, riplemine.
- Hüppeharjutused. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe kitsale (hobusele, võimlemiskastile 80-100 cm) toengkägarasse, sirutus mahahüpe. Harkhüpe.
- Tasakaaluharjutused tasakaalulaual. Põlvetõstekõnd ja päkk-kõnd; sirutus mahahüpe. Pööre poolkükis 180.

AKROBAATIKA

- Pikk trel ette.
- Trel taha.
- Tiritamm (P). Poolspagaat, ratas kõrvale, sild, rõhtseis (T).
- Kätelseis abistamisega.

KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksuharjutused. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammuga.
- Kaugushüpe(sammhüpe) täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.
- Kõrgushüpe- üleastumishüpe.
- Visked, viskeharjutused. Paigalt ja hoojooksult palliviske tehnika omandamine. Visked märki ja kaugusele. Ohutusnõuded, Eesti paremad kergetõustiklased- viktoriinides.

SPORTMÄNGUD

- Korvpall. Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnalt sõöt, pörkesõöt, ühe käega ülalt sõöt. Paigalt kahe käega rinnaltvise. Pealevisked paigalt ja liikumiselt.
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud.
- Jalgpalli söödu peatamine ja löögitehnika.
- Ettevalmistavad harjutused, söödud võrkpalliks.
- Käsipalli lihtsustatud reeglitega mäng.
- Pesapall.
- Saalihoki.

SUUSATAMINE, UISUTAMINE

- Suusavarustuse hoidmine, hooldamine.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis (stardivariant).

- Uisusamm, sahkpööre, poolsahkpidurdus.
- Uisutamine, mängud uiskudel, pöörded, slaalomsõit, liuvälja hooldus.

ORIENTEERUMINE

- Kaardiga tutvumine- värvid , tähised, tingmärgid.
- Kaardi jälgimise õpetamine. Koolikaardi kasutamine. Oma asukoha määramine.

6. klass

Õppesisu.

VÕIMLEMINE.

- Rivisamm –P, võimlejasamm – T. Rivistumine kolonni, viirgu, harvenemine, koondumine, tervitamine, loendamine,pöörded paigal, kujundliikumine.
- Jõu ja venitusarjutused .Ripped, toengud, ronimine, kandmine.
- Toenghüpped, kägar ja harkhüpe.
- Koordinatsiooniharjutused.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.
- Harjutused muusika saatel 16 takti. T- palliga, rõngaga, hüpitsaga.

AKROBAATIKA.

- Kätelseis abistamisega.
- Poolspagaat, trelid, turiseis.
- Tasakaaluharjutused.
- P : tiritammest trel ette. T: õpitud elementidest koosnev harjutuskombinatsioon.

RÜTMIKA JA TANTS

- Country-line dance.
- Rahvatants.
- Seltskonnatants.
- Aeroobika erivariandid.

KERGEJÕUSTIK

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused.
- Madallähe.
- Ringteatejooks.
- Kõrgushüpe-üleastumishüpe.
- Kaugushüpe, täishoog, paku tabamine, alguskoha märkimine.
- Visked: pallivise hoojooksult (3-5 sammu).

SPORTMÄNGUD

- Korvpalli pallihoie. Põhiasend.
- Söötmine ja püüdmine vastuliikumiselt.
- Põrgatamine suuna ja tempo muutmisega.
- Vise põrgatuselt.
- Korvpallimängureeglid.
- Jalgpalli peatamine ja söötmine.
- Ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.
- Jalgpallireeglid.
- Võrkpalli ülalt- ja altsööt, alt eest palling.
- Pesapall, frisbee, sulgpall, saalihoki.

SUUSATAMINE, UISUTAMINE

- Laskumisasendid, triivpidurdus.
- Paaristõukelised sõiduviisid, vahelduvtõukeline kahesammuline sv. ; vabastiil.
- Mängud suuskadel, kõik tõusuviisid.
- Uisutamine- vigursõit, pidurdamine, ülejalasõit, jääpalli õpe.

ORIENTEERUMINE.

- Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine.
- Jooksumängud maastikul enda tehtud plaani või maastikuobjektide järgi.
- Raja läbimine koolikaardiga, kasutab kompassi.

Õpitulemused

- Teab spordialade oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid.
- Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada soojendust.
- Sooritab hoojooksult palliviske.
- Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Jookseb järjest 9 minutit.
- Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni 32 takti muusika saatel.
- Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, hoonööriharjutused.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, madalal poomil ja rööbaspuudel.
- Sooritab toenghüppe (kägar või harkhüpe).
- Tantsib õpitud paaris ja rühmatantse, eesti ja teiste rahvaste tantse.
- Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
- Oskab mängida ja organiseerida liikumismänge.
- Oskab mängida reeglite järgi korvpalli, jalgpalli, lihtsustatult võrkpalli või sooritab kontrollharjutuse.
- Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.
- Oskab suusatamise põhisõiduviise, laskub põhi ja puhkeasendis.
- Oskab teatevahetust teatesuusatamises.
- Läbibsuusavõistlusel T-3km; P- 5km distantsti.
- Uisutab järjest 6 min.
- Oskab sahkpidurdust ja ülejalasõitu paremale, vasakule.

Lõimumine teiste ainetega

- Matemaatika: rivi- ja korraharjutused järgarvude loendamine , numbrite tundmine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine. kaugused, kõrgused, pikkus ja ajaühikud.
- Muusikaõpetus ja rütmika: liigutuste erinevad vormid, ruumi tunnetus, rütmi tunnetus loovuse arendamine, musikaalsuse arendamine,rahvatantsud.
- Terviseõpetus: hügieen, tervise jälgimine, tervislik eluviis, keha pikkus, kaal, pulsi mõõtmine ja taastumine. Tippsport. Haigusest taastumine. Suhted ja kaaslaste toetus meeskonnas. Aususe tähtsus suhtlemisel, usaldus, vastutus, juhtimine, rollid.
- Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, pulsi mõõtmine, orienteerumine looduses.Looduse märkide jälgimine. Ilm.
- Emakeel: oskussõnastik, võistlusmääruste mõistmine loetu põhjal. emakeele grammatika, loetu mõistmine. Esseid tervisega seotud teemadel. Plakatite tegemine spordialade ja sportlaste kohta.

Õppekirjandus

- R.Aule Kergetõustikualade õpetamine 1993
G.Carr Kergetõustiku alused. 1993
E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987
M.Zapletal 1000 mängu 1984
S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
A.Laos Korvpalliõpik 2001
E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005
E.Liik Võrkpalliõpik 2003
V.Pantsenko Tervise ABC 2005
Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2003
Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2005
Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2007
I.Saulepp, A.Trupõld, E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetodika. TPÜ. 1993
N.Rogalski,E-G.Degel Jalgpalli aabits. ER.1984
Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ 1991
E.Isop Võimlemis- ja suusarivi koolis.
A.Keerberg Orienteerumisaabits. EÕK 1990
J.Unger Sportimisel on reeglid
H.Torim Kiirjooks
H.Torim Palli-, granaadi- ja odaviske tehnikast, õppimisest ja õpetamisest. TpedI. 1985
S.Oja Sportlane tunne iseennast

Kehalise kasvatuse kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, 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 erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä;

8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;

9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

Õppetöö eesmärgid III kooliastmes.

- On terve ja hea rühiga.
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.
- Soodustab normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega.
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisoskust ja koostöõharjumusi.
- Arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.
- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist.
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslast.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.
- Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata.
- Oskab eriolukorda hinnata ja eriolukorras toimida.

Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

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 õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;

3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;

5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, 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, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
- Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

7.klass

Õppesisu

VÕIMLEMINE

- Põhiasendid ja liikumised muusikaga.
- Jõu ja venitusharjutused .Ripped, toengud, ronimine, kandmine.
- T: Toenghüpe, harjutused muusika saatel vahendiga: pall, hüpits, rõngas.
- P: rööbaspuud, toenghüpe.
- Koordinatsiooniharjutused.
- Venitusharjutused.

AKROBAATIKA

- Tirelid, kätelseis, ratas kõrvale, kaarsild.
- P-tiritamm, ratas kõrvale, tiritammest tirel ette.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.
- Tasakaaluharjutused.

RÜTMIKA JA TANTS

- Seltskonnatantsud. Valss.
- Aeroobika.
- Rahvatants.

KERGEJÕUSTIK

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused.
- Madallähe, ringteatejooks.
- Kõrgushüpe-üleastumishüpe, flopi tutvustus.
- Kaugushüpe, paku tabamine, hoojooks.
- pallivise hoojooksult, paigalt kuulitõuge.

SPORTMÄNGUD

- Korvpalli petteliigutused. Kaitse töö.
- Põrgatamine suuna tempo muutmisega.

- Vabavise. Mäng reeglitega. Tänavakorvpalli reeglid.
- Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused, liikumisviisid ja asendid. Sööduharjutused paarides, ülalt palling.
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.
- Pesapall.
- Käsipall.

SUUSATAMINE, UISUTAMINE

- Vabatehnika sõiduviisid, poolsahkpööre.
- Tõusuviisid- libisammtõusuviis, laskumised üle ebatasasuste, madalalendis.
- Uisusamm, paralleel, sahkpööre.
- Erinevad distantsid klassikalises ja vabastiilis.
- Uisutab tagurpidi. Hoki tutvustus, mäng.

ORIENTEERUMINE

- Asimuudi kasutamine looduses. Kompassi kasutamine.
- Väikeste objektide tingmärgid ja lugemine kaardilt.

8. klass

Õppesisu

VÕIMLEMINE

- Põhiasendid ja liikumised, kandmine.
- Ringtreening.
- T: toenghüpe piki kitsel P: rööbaspuud, toenghüpe hobusel.
- Koordinaatsiooniharjutused, jõu- ja venitusharjutused.
- Tasakaaluharjutused.
- Hüpits. Hoonöörikombinatsioon T:Rõngas,pall, hüpits.
- Ringid, hood, veeretamine muusika saatel.

AKROBAATIKA

- Kätelseis, tirelid, kordamine.
- Ratas kõrvale, rõhtseis, kaarsild, pööre.
- P: hoojooksult trel ette, kätelseisust, tiritammest laskudes ette trel ette, püramiidid muusika saatel.

RÜTMIKA JA TANTS

- Seltskonnatantsu põhisammud. Rumba.
- Aeroobika.
- Rahvatants.

KERGEJÕUSTIK

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehaliste võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused vastavalt alale.
- Erinevad jooksudistantsid, intervalltreening.
- Madallähe, starteri tegevus.
- Kõrgushüpe-üleasumishüpe, flopp.
- Kaugushüppe, äratõukekoht.
- Visked, pallivise 5 sammuliselt hoojooksult.
- Kuulitõuge liikumiselt, kettaheide.
- Teadmised olümpiamängude kavva kuuluvatest kergejõustiku aladest.

SPORTMÄNGUD

- Korvpalli petteliigutused, söötmine ja püüdmine liikumiselt.

- Põrgatamine suuna tempo muutmisega, kaitse ja ründetegevus.
- Vabavise, mäng reeglitega. Tänavakorvpall.
- Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.
- Liikumisviisid ja asendid, ülaltsõöt, ülalt palling.
- Jalgpalli tehnika täiustamine mängus.
- Frisbee, pesapall, sulgpall, käsipall.

SUUSATAMINE, UISUTAMINE

- Teatesuusatamine, teate üleandmine.
- Lihtsa slaalomiraja läbimine.
- Erinevate distantside läbimine.
- Hüpeka rajamine, ületamine.
- Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile.
- Uisutamine, väljaku rajamine ja hooldus. Hoki.

ORIENTEERUMINE

- Lihtsa raja mahapanek.
- Asimuudi määramine. Suund ja valikoriienteerumine.
- Kaardi peenlugemine, meeldejäätmine.

9.klass

Õppesisu

VÕIMLEMINE

- Jagunemine, liitumine, lahknemine, ühinemine, ristlemine.
- Harjutuskomplekside kootamine.
- Üldarendavad võimlemisharjutused erinevate spordialade eelsoojendusena.
- Jõu ja venitusharjutuste toime teadmine.
- Võimlemiskava vahendiga muusika saatel (pall, rõngas või hüpits).
- P- küünarvarstoengust hoogtõus taha, harkistest trel ette.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja kombinatsioon hoonõõriga.
- Rõnga hood, ringid ja veeretamine.
- Tutvu crossfit-iga.

AKROBAATIKA

- Kätelseis, 2 ratast kõrvale.
- Püramiidid ja akrobaatiliste harjutuste kombinatsioon muusika saatel -P.
- Tasakaaluharjutused ühel jalal.
- Tiritammest kätelseisu, trel ette -P.

Tasakaal madalal poomil

- P- Erinevad sammud ja üleastumised, pöörded, kükid, pugemine läbi rõnga.
- T- Sammuga ette pööre 180°, jala hooga taha pööre 180°. Erinevad mahahüpped.

Toenghüpe

- Hark ja kägarhüpe – kits, hobune.

RÜTMIKA JA TANTS

- Seltskonnatantsu põhisammud, erinevate rahvaste tantsud.
- Valss. Perekonnavalss. Labajalavalss. Rahvatants.
- Aeroobika põhisammud, aeroobika üldtreeninguna.
- Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

KERGEJÕUSTIK

- Liikumismängud ja harjutused kehalise võimete arendamiseks.

- Soojendusharjutused ja venitused vastavalt alale, abikohtuniku tegevus tunnis.
- Kaugushüpe- täishoolt paku tabamine.
- Kõrgushüpe-üleasumishüpe, flopp.
- Ringteatejooks võistlusena. Kestvusjooks. Sprint.
- Pallivise 5s. hoojooksult.
- Kuulitõuge paigalt ja liikumiselt taha, kettaheite tutvustus.

SPORTMÄNGUD

- Korvpalli vise korvile liikumiselt, petted.
- Põrgatamine suuna tempo muutmisega, läbimurded paigalt ja liikumiselt.
- Vabavise, vise pöördelt, ühe käega söödud.
- Algteadmised kaitsemängust.
- Hüppevise, mäng reeglitega. Teada võistlusmäärusi, kohtunikutöö katsetamine.
- Võrkpall- mängijate asetus, numbrid, liikumine.
- Võrkpalli võistlusmäärused, mäng.
- Söödud paarides, kolmikutes. alt-ja ülalt palling, vastuvõtt. Ründelöögi algõpe.
- Jalgpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide abil. Võistlusmäärused
- Teada erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja, ründaja) ülesandeid mängus.
- Käsipalli lihtsustatud reeglitega mäng.
- Saalihoki, reeglid, ohutus.
- Sulgpalli reeglitega mäng, kohtunikutöö.

SUUSATAMINE, UISUTAMINE

- Paaristõukeline ühe ja kahesammuline sõiduviiis. Suusasprint, alustamine, teate üleandmine. Tõuketa vabastiili tempovariant.
- Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele, slaalomi pöörded.
- Tõusu ja laskumisviisid, pidurduste kasutamine.
- Uisutamine, hoki.
- Liuvälja rajamine, hooldus.

ORIENTEERUMINE

- Suund ja valikorienteerumine.
- Lihtsa raja mahapanek grupitööna.
- Kaardi lugemine, võistlemine kaarti ja kompassi kasutades.

Õpitulemused 9.klassi lõpuks

- Teab spordialade oskussõnu, ohutusnõudeid, täidab hügieeninõudeid.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni muusika saatel; akrobaatikas, poomil-T, rööbaspuudel-P.
- Sooritab õpitud toenghüppe.
- Jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega.
- Oskab analüüsida arendada soovitud kehalisi võimeid.
- Suudab joosta järjest 9min.-T ja 12min. -P.
- Sooritab hoojooksult palliviske(7.kl).
- Sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe: üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab õpitud pallimängude tehnikaelemente.
- Sooritab läbimurded paigalt, liikumiselt ning petted korvpallis.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis.

- Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.
- Mängib korvpalli ja jalgpalli (või võrkpalli) reeglite järgi.
- Suusatab paaristõukelise ühe –ja kahesammulise sõiduviisiga.
- Suusatab kepitõuketa uisusammu tempovarianti.
- Läbib järjest suusatades T- 5km ja P- 8km distantsi.
- Uisutab tagurpidi ning sooritab ülejalasõidu.
- Kestvusuisutamine järjest 9min.
- Mängib jääpalli või hokit.
- Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.
- Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.
- Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.
- Tantsib õpitud paaris ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.
- Arutleb eri tantsuliikide üle.
- Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Lõimumine teiste ainetega.

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon.
- Matemaatika: kaugused, kõrgused, mõõtühikute tähised.
- Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, pulss, taastumine. Orienteerumine looduses, tingmärgid, kompass, asimuut. Ilmaga arvestamine.
- Emakeel: oskussõnastik, võistlusmääruste mõistmine loetu põhjal. Esseed tervisega seotud teemadel. Plakatite tegemine spordialade ja sportlaste kohta.
- Inimeseõpetus: hügieen, suhted ja kaaslase toetus meeskonnas. Aususe tähtsus suhtlemisel.
- Muusika: Erinevad rütmid, tantsud, loomuline liikumine.

Õppekirjandus

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960
 B.Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971
 U.Sahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika. 1973
 ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioon 1986
 A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
 R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
 G.Carr Kergejõustiku alused. 1993
 E.Isop Liikumismängud 1974
 E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987
 M.Zapletal 1000 mängu 1984
 S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
 A.Laos Korvpalliõpik 2001
 E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005
 E.Liik Võrkpalliõpik 2003
 V.Pantsenko Tervise ABC 2005