

## **LISA 8 Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”**

### **Kehakultuuripädevus**

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

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

### **Kehaline kasvatus waldorfkoolis**

Liikumistunnid on I kooliastmes 3 korda nädalas. Liikumiskasvatus on põhikoolis kõiki aineid läbiv printsiip. Inimese tahtele alluvad lihased on elundsüsteem, mis võimaldab nii edasi liikuda, tegutseda, töötada kui ka rääkida. Liikumist käsitleva konkreetse aina on tunniplaanis esindatud liikumistund. Liikumistunni 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

ärahooldmist. Sellist tundeäärast ergutus 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 kaasloojaiks, 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.

Liikumine toetab õpilase füüsilist ja motoorset arengut. Harjutamise käigus areneb koordineerimine, 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.

Liikumistunni peamine eesmärk on toetada õpilase loomupärast liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma kehast ja sallivamaks iseenda suhtes. Kujuneb motivatsioon elukestvaks terviseliikumise – harjumuseks. Liikumine lõimub nii erinevate õppeainetega läbi õuesõppetundide.

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

### **Läbi kehalise kasvatus käsitletakse kõiki läbivaid teemasid.**

- Läbiv teema „tervis ja ohutus” seostub ohutuse ja turvalisuse käsitlemisega iga liikumisviisi ning spordialaga seoses.
- Läbiv teema „elukestev õpe ja karj ari planeerimine” seostub erinevate elukutsetega, mis nõuavad head f uisilist vormi (nt. kehalise kasvatus õpetaja, treener, p astja, põllumees, ehitaja jne).
- Läbiv teema „keskkond ja jätkusuutlik areng” seostub eelkõige looduses liikumisega. Võimalusel on kehalise kasvatus tunnid õues (kooli hoovis, pargis, metsas jne). Väljaspool kooliterritoriumi toimuvatel tundidel selgitatakse ümbritseva keskkonna hooldmise olulisust, mis kujundab õpilaste keskkonnateadlikkust.
- Läbiv teema „kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” seostub meeskonnat os osalemise kaudu - erinevate rollidega mängud (liider, meeskonnaliige). Liikumistundides omandatud teadmised erinevatest spordialadest võimaldavad õpilastele anda suurema

vastutuse tunniväliste sportlike mängude korraldamiseks, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.

- Läbiv teema „kultuuriline identiteet” seostub erinevate kultuuride tantsude ja spordialade käsitlusega, 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 tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

### **Kehalise kasvatuselõiming teiste ainevaldkondadega**

Ainevaldkondade lõimingu võimalusi on palju.

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Spordi- ja liikumisalaste teksti, oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

**Matemaatika.** Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

**Loodusained.** Loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

**Sotsiaalsed.** Kehalises kasvatuses 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 käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

## **Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines**

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

**Õpipädevuse** arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

**Enesemääratluspädevus** on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Ettevõtlikkuspädevust** kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

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

**Suhtluspädevus** on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

**Digipädevus.** Liikumises rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid

turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist

## **Õppe- ja kasvatuseesmärgid 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 kasvatuses tunnis (looduses, pallistaadionil, 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 kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## **1. klass**

### **Juhtmotiivid ja õppeainetevaheline lõimimine**

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus seisneda veel peamiselt mängimises. Kuigi liikumismänge lõimitakse paljudesse ainetundidesse, on iseseisvaid kehalise kasvatusesunde 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 lõpppunktiks on ring. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärasest liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi.

Võimalikult palju liigutakse vabas looduses, ronitakse, hüpatakse, ületatakse takistusi. Talvel on loomulikeks õuesoleku-tegevusteks kelgutamine, suusatamine/lumelaua käsitlemine, 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, koolisestest 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 SPORDIST 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. Hübitsaga 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 KOORDINATSIOONIHARJUTUSED**

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/lumelaua kinnitamine, õige kepihoie, tasakaaluharjutused.

Kelgutamine.

(Uisutamine võimalusel.)

## **Taotletavad õpitulemused**

1. klassi õpilane:

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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

### **Võimlemine**

- sooritab tireli ette;
- hüpleb hüpitsaga.

### **Jooks, hüpped, visked**

- püüab, viskab, veeretab palle.

### **Liikumismängud**

- osaleb aktiivselt mängudes;
- austab mängureegleid.

### **Suusatamine**

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

### **Tantsuline liikumine**

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

## **2.klass**

### **Juhtmotiivid ning õppeainetevaheline lõiming**

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus seisneda veel peamiselt mängimises. Kuigi liikumismänge lõimitakse paljudesse ainetundidesse, on iseseisvaid kehalise kasvatus 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. 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 võõrkeeleõpetusega seotakse mängudesse sõnavara kinnistamine, keelereeglite harjutamine.

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

Laps omandab koos teistega mängides järk-järgult vajalikke õpioskusi. Teiste eripärade ja võimete arvustamine 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, kaaslaste tegevuse jälgimine.

### **Õppesisu**

## **TEADMISED SPORDIST 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. 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.

Tagaajamismängud, 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 KOORDINATSIOONIHARJUTUSED**

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 sõiduviiis, taskaalu hoidmine lumelaua, libisemine lumelauaga.

(Uisutamine võimalusel.)

Kelgutamine.

## **Taotletavad õpitulemused**

2. klassi õpilane:

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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

## **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, laskub lumelauaga;
- naudib talvel väljas liikumist.

### **Tantsuline liikumine**

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

## **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. Kooli mänguväljakule paigutatud võimlemisriistad on vahendiks fantaasiamaastiku läbimisel, nt turnimisseinal tuleb ronida läbi ronimispuude latvade, rõngaste abil ületada ohtlik jõgi jne. Seeläbi rakendub waldorfpedagoogika tundeid ja tahet ühendav printsiip.

Konkreetsed võimlemisriistadega seotud tehnikaid veel ei õpetata, küll omandatakse ohutu kasutamise põhimõtted.

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

Võimlemisharjutused õpetavad tundma oma keha liikumises, tajuma liikumisruumi. Nii ruumitajumisoskus kui liikumises kasutatavad geomeetriavormid toetavad matemaatilise pädevuse kujunemist. (Eurütmiale põhinevaid liikumismustreid kasutan põhitunni rütmilises osas. Koolis ei ole eurütmiaid.)

## **Õppetegevused**

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

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

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

## **Õppesisu**

### **TEADMISED SPORDIST 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.

Tirel, tiritamm, turiseis, poolspagaat jms akrobaatilised harjutused.

### **LIKUMISMÄNGUD; JOOKS, HÜPPED, VISKED**

Väikeste lugudega seotud harjutused ja mängud.

Ring-, jooksu- ja tagaajamismängud.

Osavusharjutused. Jooksu- jm liikumisharjutused esemete edasi andmisega.

Hüplemine hüpitsa ja hüppenööriga.

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 KOORDINATSIOONIHARJUTUSED**

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. Lumelaua sõit. Suusavarustuse hooldus. Ohutusnõuded. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Pöörded paigal. Käärtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

### **UJUMINE**

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

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 distantsi;

- 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.

### **Ujumine**

- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi
- sooritab ujumise kompleksharjutuse: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 100 meetrit rinnuli asendis, sukeldub, toob käega põhjast eseme, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujub seejärel 100 meetrit selili asendis ja väljub veest.

### **Suusatamine**

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades paari km pikkuse distantssi.

### **Tantsuline liikumine**

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

## **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 lapsest eelpuberteedi. 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 saadatud 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 olümpiaalasid 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.

## **Õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes**

6. klassi lõpetaja:

- 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 õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel 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 kasvatuse 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.

#### **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 geomeetrilisi 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 (näiteks, 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 sooritamise ning mängimine (kasutades spordivahendeid) vältides ohuolukordi kehalise kasvatuses tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse

Õpitud harjutuste sooritamise 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**

Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused. Kõikvõimalikud vabad hüpped üle võimlemisriistade. Hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette, paigal ja liikumisel. Erinevad rühti parandavad lihaseid treenivad harjutused. Turnimine võimlemisriistadel (redelid, köied, nõõrredelid, rõngad jne). Veeremine (edasi- ja tagurpidi), tiral ette ja taha, hundiratas. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild. Erinevad kõnniharjutused madalal pingil. Rippumis-, pööramis-, ronimisharjutused poomil.

### **KERGEJÕUSTIK**

Harjutused palli, hüppenööri ja kummidega, kerged rütmilised hüpped. Põlve- ja sääretõste jook. 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 takistusmänge. 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 lihtreeglite 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 vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisojektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

### **TANTSULINE LIIKUMINE**

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

### **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.

## **5. klass**

### **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 mängureeglite ning aususe põhimõtete teadliku teadvustamisega liikumise tundides.

Seos ajalooa 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.

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

Oma liikumise tunnetamine, analüüsimine ning võrdlemine varasemate tulemustega; kaaslase 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, liikumISRütmi enda läbielamisele. Võimlemiselementide õppimine.

**Rivi- ja korraharjutused.** Kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Teatejooks. Rütmiline jooksmine ja hüppamine.

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

**Iluvõimlemine.** Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped.

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

**Akrobaatika.** Vabalt mängult võimlemisriistadel minna vähehaaval üle harjutustele.

Esimesed harjutused puusauadega. Kätelseis abistamisega. Sild selililamangust.

### KERGEJÕUSTIK

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

### LIIKUMIS – JA SPORTMÄNGUD

Üldine põhimõte: jooks ja hüppamine. Edasiminekena 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 sõiduviiis. 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 tantsuõtted ja –sammud. Põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Rahvalikud seltskonnatantsud.

## **Taotletavad õpitulemused**

5. klassi õpilane:

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

- oskab sportida ja liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid 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 kätelseisu abistamisega.

### **Kergejõustik**

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

### **Liikumis- ja sportmängud**

- mängib lihtsustatud reeglitega jalgpalli ja korvpalli.

### **Talialad**

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga;
- sooritab suuskadel poolsahkpöörde;
- oskab kasutada uisutades sahkpidurdust.

## **Orienteerumine**

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

## **Tantsuline liikumine**

- tantsib õpitud tantse.

## **6. klass**

### **Juhtmotiivid ja õppeainete vaheline lõimumine**

Sugunäärmete algav talitlus 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 kergetõustikus 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 sooritamise (kasutades spordivahendeid) ning mängimine (sportmängud) täites ohutus- ja hügieeninõudeid, kehalise kasvatus tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse.

Õpitud harjutuste sooritamise, 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; kaaslaste 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.

**Akrobaatika.** Pikk trel ette. Lihtsam inimpüramiid.

### 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. Fantaasiapildidel 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. Uisusammpööre 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, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

## **TANTSULINE LIIKUMINE**

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

### **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.

#### **Kergejõustik**

- sooritab madallähte stardikäsklusega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
- 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 paaristõukelise 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, reljefivorme ja takistusi.

## **Tantsuline liikumine**

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



## **Eurütmiatõpetuse põhimõtted**

Eurütmiatõpetus toimub vastavalt võimalusele regulaarsete nädalatundidena või õppetsükklitena lõimitult kehalise kasvatuse õpetusse, tunde viib läbi vastava ettevalmistusega ainespetsialist. Klassiõpetaja kasutab eurütmiatõpetuse 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 seesmuses kaasa. Sisemised liikumisintensioonid, mis tekivad kõnelevas ja kuulavas inimeses, panid aluse liikumiskunstile nimega eurütmiat. Sisemine liikumine leiab eurütmiats välise objektiivse vormi. Eurütmiat eod on inimeses endas, keha kujundatakse kui väljendusvahendit, instrumenti.

Eakohane eurütmiat on oluliseks abiks inimese harimisel. Eurütmiat 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 eurütmiats ühest küljest tähtis hingeline osavõtlikkus, teisest küljest tõsiasiat, et eurütmiatilise liikumise aluseks on objektiivsed seaduspärasused.

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

Sarnaselt teistele kunstiliikidele on ka eurütmiat tänapäeval teraapiline tähendus. Vastava lisaettevalmistuse saanud eurütmiatõpetaja võib ravieurütmiatiga toetada erinevate arengu- või konstitutsionaalsete puudustega õpilasi.

## **Õppe-eesmärgid I-II kooliastmele**

- õpilaste sisemise ja välise vormi- ning ruumitunnetuse arendamine;
- ruumitunnetuse arendamine liikumisjoonistes;
- tahte- ja hingeelu seoste loomine;
- muusika- ja keeleteadmiste kogemuslik süvendamine;
- kontsentreeritud kuulamisõskuse – nii kõnes kui muusikas – arendamine;
- põhiliste eurütmiatiliste žestide tundmine nii kõnes kui muusikas;
- keha liikumise tähelepanelik ja diferentseeritud tundmaõppimine;
- eurütmiatilise 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 “kuld sillana”, “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 muusikalise 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 iseseisvalt. Koduloo ainekava 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 läbiõimunud 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 kasvatusena. 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 (matkivald muinasjutumängudes).

Väikesed pentatoonilised meloodiad, intervallliikumine 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 aastaaegu iseloomustavaid luuletusi.

Ilmne seos on eurütmiaõpetusel kehalise kasvatusel. Lapsed õpivad tunnetama oma keha ja selle liikumist, teevad erinevaid liikumis- ning osavusharjutusi. Õpitakse erinevaid sammuliike. Harjutused õpetavad ka meeolude 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 käsitlus.

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 eurütmiast 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 eurütmiast vaheline side ilmneb ka eurütmiastharjutusi saatvates jutustatud lugudes ja luuletustes. Läbi jutustatud värvilugude seostub eurütmiastõpetus 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 muusikajutuspildis meeleolu tajumine ja liikumine seostuvad draamaõpetusega.

Ilmne seos on eurütmiastõpetusel kehalise kasvatuses. Lapsed õpivad tunnetama oma keha ja selle liikumist, teevad erinevaid liikumis- ning osavustharjutusi. 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. Geomeetriselised harjutused õpetavad ka ruumitunnetust.

Geomeetriseliste liikumisharjutuste kaudu tunnetavad lapsed kogu keha ka matemaatikas ja vormijoonistamises õpitavaid sirgeid, kõverjooni ja geomeetriselisi kujundeid ning nende osi. Geomeetriselistes kujundites liikumine toetab ruumilise mõtlemise arengut. Ainetevaheline toetus on vastastikune.

Liikumisharjutusi saatev muusika ühendab eurütmiastõpetuse 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 käsitöolistest.

Rütmiline liikumine värside ja muusikaga, mängulisel kujul esinevad geomeetriselised 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. Kontsentratsiooni- 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 sümmeetriaõpetusi, muusikalisi tooni- ja intervalliharjutusi — eriti oktaavi — võib

koordineeritult kasutada. Häälikueürütmi as algab seos dramatikaga, seeläbi 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 eürütmiõpetuse 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 vastastikune.

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 liikumisvormidena (nimi- ja tegusõna, aktiivsed ja passiivsed tegusõnad).

Peegelpildivormid.

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 vastastikune.

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 vastastikune.

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.