

Kinnitatud Tartu Vaba Waldorfkooli Seltsi juhatuse koosolekul 13.12.2022

Ainevaldkond LIIKUMINE

LIIKUMINE PÕHIKOOLIS

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Läbi erinevate teemade :

- 1) iseenda põhjalik tundmaõppimine,
- 2) kaasõpilastega arvestamine ja oma tegevuse kontrollimine ning vajadusel korrigeerimine.

Põhikooli liikumisainetega taotletakse, et õpilane:

on terve ja hea rühiga;

naudib liikumist selle erinevates vormides ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama;

mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;

valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;

liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;

oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;

arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;

arendab endas tahtemadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;

järgib ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;

tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu;

õpib usaldama ennast ja teisi;

arvestaks ning lepiks võitude ja kaotuste kui elu loomuliku osaga.

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluvad:

eurütmi (1.–6. klass);

kehaline kasvatus (1.–9. klass);

rahvatants.

Liikumiskasvatus on põhikoolis kõiki aineid läbiv printsiip. Inimese taatele alluvad lihased on elundsüsteem, mis võimaldab nii edasi liikuda, tegutseda, töötada kui ka rääkida. Liikumist käsitlevate konkreetsete ainetena on tunniplaanis esindatud eurütmi ja kehaline kasvatus. Mõlema aine läbi on võimalik luua sild inimese kehalise olemuse ning hingelisvaimse

osapoole vahele. See tähendab, et lähtuvalt lapse arengust kaasab ka kehaline kasvatus kahel esimesel kooliastmel rütmide ning rütmilise kordamise läbi tahte- ning mänguliste kujutluspiltide kaudu tundeelu. Teise kooliastme lõpul ja kolmandal kooliastmel kujuneb kehaline kasvatus vastavalt lapse arengule selleks, mida antud nimetuse all tavamõistes tunneme – kehale endale suunatud teadvustatud tegevuseks.

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

6. klassi õpilane on arengus nii kaugel, et ta hakkab järk-järgult tajuma jäsemeid ning keha mehaanikat (lihased, kõõlused, luud) diferentseeritult, objektiivselt ning sellest lähtuvalt muutub ka õpetuse laad. Kehaline kasvatus muutub keha loomulikust liikumisest rütmis või kujutluspildis kehale endale suunatud teadvustatud tegevuseks. Mängulised soojendusharjutused, pinge ja lõdvestuse vahelduv tunnetamine, keha liikumiste teadvustatud tajumine ning tunni lõpetamine venitus- ja lõdvestusharjutustega (Bothmervõimlemine) vastavad noore inimese füsioloogilisele ja vaimsele arengule.

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.

Kehalise kasvatuspeamine eesmärk on vahendada õpilastele armastust liikumise vastu, anda neile vajalikud oskused ja teadmised kehaliseks aktiivsuseks. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma kehast ja sallivamaks iseenda suhtes. Kujuneb motivatsioon elukestvaks tervise liikumise harjumuseks. Kehalise kasvatuspe tundides saavad õpilased teavet ja kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast. Kujundatakse kehalise aktiivsusega kaasnevaid hügieeniharjumusi.

Eurütmiaõpetus toimub põhikoolis 1. kuni 6. klassini regulaarsete nädalatundidena, mida viib läbi vastava ettevalmistusega ainespetsialist.

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 liikumisimpulsid, mis tekivad kõneleavas ja kuulavas inimeses, panid aluse liikumiskunstile nimega eurütmia. Sisemine liikumine leiab eurütmias välise objektiivse vormi. Eurütmia eod on inimeses endas, keha kujundatakse kui väljendusvahendit, instrumenti.

Eakohane eurütmia on oluliseks abiks inimese harimisel. Eurütmiaat võib nimetada hingestatud kehakultuuriks. See kaasab keha hingelise liikumise impulsid ja viib hingelis-vaimse

harmoonilisse suhtesse kehalisusega. Erinevalt võimlemisest, mis peab keha juures täitma teisi funktsioone, on eurütmias tähtis hingeline osavõtlikkus. Samas on eurütmilise liikumise aluseks objektiivsed seaduspärasused.

Kõige laiemalt võib eristada vormi-, kõne- ja muusikalist eurütmiat. Sellest lähtub eurütmiat integreeriv ja paljusid õppeaineid toetav iseloom. Alklasside vormijoonistamises liigub õpetaja koos lastega vihikus väikselt kujutatud vormi pörandal 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 ravieurütmiat toetada erinevate arengu- või konstitutsionaalsete puudustega õpilasi.

Üldpädevuste kujundamine

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 pädevus 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 eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset. Koostöö kaaslastega sportimine ja liikumine kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Läbivad teemad

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

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

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

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

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

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

Hindamine

I kooliastmes hinnatakse õpilasi eelkõige tunnis üles näidatud aktiivsuse põhjal. 1.–3. klassi õpilased saavad jooksvat tagasisidet tundides, vanematele tutvustatakse õppemeetodeid ja laste edasijõudmist õppeaasta jooksul toimuvatel klassi lastevanemate koosolekutel või arenguveestlustel. Õppeaasta lõpus saab õpilane kirjaliku sõnalise ülevaate läbitud õppesisu kohta koos õpetajapoolse hinnanguga õpilase tunniaktiivsuse ja omandatud oskuste kohta.

II kooliastmes hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui ka lõimitult. Jälgitakse õpilaste võimekust töötada nii rühmas kui ka iseseisvalt. 4. klassi õpilased ja nende vanemad saavad tagasisidet õppeaasta jooksul toimuvatel klassikoosolekutel, lisaks sellele võib lapsevanem avaldada soovi individuaalseks lisavestluseks. Õppeaasta lõpus saab õpilane kirjaliku sõnalise ülevaate läbitud arengu ning oskuste hetkeseisu kohta, milles antakse ülevaade tunniaktiivsusest, kuulamis-, matkimisoskuse ja koordineerimise arengust, iseseisva- ja rühmatöö panusest.

III kooliastmes saavad õpilased pidevat suulist tagasisidet õppetundides, nende vanemad aga õppeaasta jooksul toimuvatel vanemateõhtutel, kokkuleppel vanemaga toimuvad individuaalsed arenguveestlused. Õpilased ja lapsevanemad saavad lisaks suulisele tagasisidele õppeaasta lõpus kirjaliku sõnalise tunnistuse, milles antakse ülevaade tunniaktiivsusest, oskuste omandamise tasemest, iseseisva ja meeskonnatööoskustest. 9. klassis võrreldakse õpilase arengut õppekavas toodud oodatavate tulemustega, kasutades kokkuvõtvat hinnet “arvestatud” või “mittearvestatud”. Kokkuvõttev hinne lisatakse kirjeldavale tunnistusele.

EURÜTMIA

I kooliaste

Õpitulemused

I kooliastme lõpuks õpilane:

- tunneb põhilisi eurütmilisi žeste nii kõnes kui muusikas;
- liigub üksi ja grupis lihtsamaid geomeetrilisi vorme;
- tunneb ja kasutab erinevaid liikumisviise ning samme;
- oskab jälgida grupi tempot ühistes grupiliikumistes;
- oskab väljendada eurütmiliselt õpitud keele- ja muusikaelemente.

Juhtmotiivid

I kooliastmes teevad õpilased tutvust lihtsate koordineerimis- ja osavusharjutustega, õpitakse tunnetama raskusjõudu ja kergust, paremat ja vasakut poolt, eesolevat ning seljatagust ruumi. Kõne ja muusika leiavad esimesed lihtsad väljendusvormid kehalise liikumise abil. Seeläbi saavad õpilased sisemise kogemuse sellest, mis olemuslikult peitub kõnes ja muusikas. Eakohased tekstid ja muusikapalad aitavad õpilastel luua seoseid teistes õppeainetes tehtuga. Lihtsate vormide läbiliikumise ruumis tajutakse vorme kogemuslikult, mis arendab ruumitaju ja kujutlusvõimet. Kuni 9. eluaastani toimuvad tunnitegevused peamiselt ringis ning on kantud muinasjutu- või loomajuttude meeleolust. Muusikapalad on valdavalt pentatoonilised.

Keskendumine iseenda liikumisele nõuab ühtlasi ka kaasõpilaste liikumise jälgimist ning tajumist, aidates seega kaasa klassi kui sotsiaalse rühma kujunemisele. Eurütmiaelementide harjutamine aitab õpilasel saavutada hea suhte oma füüsilise keha ja hingejõudude vahel. Eurütmia tundides tehtu võib esile tuua ka vajakajäämisi ja ebakõlasid õpilase kehalises osavuses, millest on võimalik esimestel kooliaastatel õpetaja kogenud juhendamisel jagu saada.

1. klass

Õppetegevused

1. klassi lapse keeleõppimise kõige loomumasemaks keskkonnaks on mäng koos selle juurde kuuluvate rütmiliste salmikete, laulukestega. 1. klassis on õpetus korraldatud täielikult muinasjutumeeleolust lähtuvalt. Kõiki vorme ruumis ja käte liikumist arendatakse vastavalt lapse pildipärasele läbielamisvõimele. 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. Õpikeskkonnaks on kooli saal, mis võimaldab eelnimetatud vormide liikumist. Võimalusel kaasatakse tundi muusikaõpetaja, kes saadab flöödil, klaveril, rütmipillidel õpilaste liikumist ning aitab seeläbi kaasa hingelise meeleolu tekkele. Soovitav on ka klassiõpetaja osalemine eurütmia tundides, et jälgida õpilaste füüsilist ja sotsiaalset arengut.

Õppesisu

Sirge ja kõver liikumisjoon, ring, spiraal, lemniskaat (ilma ristumiseta). Vokaalide ja konsonantide žestid matkivalt muinasjutumängudes ja luuletustes. Lühikesed pentatoonilised meloodiad, intervalliliikumine kvindis. Jämemotoorika: kõndimine, jooksmine, hüppamine, trampimine jms. Sõrmemängud peenmotoorika arendamiseks. Parema ja vasaku poole tunnetamine. Muinasjutu- ja loomapiltides liikumine. Mängud hulkade kogemiseks.

Lõiming teiste ainetega

1. klassis on eurütmiaõpetus seotud muusikaõpetuse, liikumisõpetuse, emakeele (salmid ja muinasjutud), matemaatika (arvud, lihtne arvutamine 20 piires, hulkade moodustamine) ja vormijoonistamisega.

2. klass

Õppetegevused

Nii nagu 1. klassi lapse eurütmiat õppimise kõige loomuosasemaks keskkonnaks on mäng, nii on see jätkuvalt teiseski klassis. Erineva temaatikaga rütmilised lasteluuletused, -laulud, liikumis- ja sõrmemängud ning loomamuinasjutud – kõik see kuulub 2. klassi eurütmiatundi. Esimeses klassis õpitu tuletatakse meelde ja süvendatakse oskusi uue materjaliga. Põhitunni jutustava osa sisule toetudes saavad 2. klassis harjutuste lähtepunktiks väikesed loomajutud. Võib harjutada erinevaid sammuliike. Lapsed tulevad toime raskemate vormide ruumilise kujutamiseks. Muusikaliselt säilib kvindimeeleolu (vt muusikaõpetuse ainekava), esimestes klassides rohkem saateks ja mitte üksikuid elemente määratledes.

Õppesisu

1. klassi materjali süvendamine. Ring ja sirge, kaks ringi. Erinevad sammuliigid. Vormide harjutamine punktist punkti liikumisega mööda sirg- või kõverjoont. Paarisharjutused, nt „mina ja sina“, „meie“. Väikesed tantsud kahes ringis näod vastastikku. Häälikužestid matkivald.

Osavusharjutused. Etüüdid lugude või luuletustega: loomad, taimed, värvid jne. Aastaringi läbielamine luuletustes.

Lõiming teiste ainetega

2. klassis on eurütmiatõpetus tihedalt seotud muusikaõpetuse, liikumisõpetuse, emakeele, matemaatika ja vormijoonistamisega.

3. klass

Õppetegevused

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

Õppesisu

Etüüdid: lood ja luuletused erinevatest ametitest. Ruumiline liikumine värsside ja muusika saatel. Lihtsamad geomeetriselid kujundid (kolmnurk, nelinurk) mänguliselt. Harmooniline kaheksa. Muusikalistel motiividel ja nende vaheldumisel põhinev liikumine. Avardumine ja tihenemine liikumises. Küsimuse ja vastuse väljendamine liikumises (spiraallikumine). Esmane iseseisev häälikužestide äratundmine, häälikužestide (eelkõige vokaalide) harjutamine. Osavus- ja kontsentratsiooniharjutused. Väikese ja suure tertsi meeleolu tunnetamine ja väljendamine vastavate žestide abil.

Lõiming teiste ainetega

3. klassis eurütmiatõpetusega seotud õppeained: muusikaõpetus, liikumine, emakeel, matemaatika, kodulugu, vormijoonistamine.

Erinevused riiklikust õppekavast

Eurütmiatõpetust ei ole riiklikus õppekavas iseseisva õppeainena. Kokkupuutepunktid on kehalise kasvatusa ainekavas tantsulise liikumise osaoskusega.

II kooliaste

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- tunneb ja kasutab eurütmiseerides õpitud kõne- ja muusikaelemente;
- oskab eurütmiliselt väljendada õpitavate võõrkeelte mõningaid omapärasid;
- oskab liikuda üksi ja grupis erinevaid geomeetrilisi liikumisvorme;
- oskab koos grupiga liikuda tekstis leiduvaid õpitud liikumisvorme;
- oskab koos grupiga liikuda erinevaid põimvorme;
- oskab frontaalselt liikuda lihtsamaid liikumisvorme;
- oskab liigutustes järgida helikõrgust.

Juhtmotiivid

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 ringivormist. Teises kooliastmes 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 edasitegelemise kõrval omistatakse erilist väärtust hääliku- ja sõnaliigutuste kujundamisele. Ajaloõpetusega seoses võib eurütmiliselt kujutada tekste vanadest kultuuridest. Ka võõrkeelseid luuletusi võib esmakordselt eurütmiseerida. Helieurütmias töötatakse kahehäälsete meloodiatega.

Paralleelselt geomeetria algusega harjutatakse ruumis geomeetrilisi vormimuundumisi ja -nihkeid (kolmnurk, nelinurk). Need harjutused toetavad elementaarsel viisil kasvavat abstraktsiooni- ja orienteerumisvõimet ning pakuvad lapsele kindlust. Selles eas hakkab siiani veel enesestmõistetav liikumistarve vähehaaval tasakaalu minetama. Rütmi- ja sümmeetriaharjutusi, muusikalisi tooni- ja intervalliharjutusi — eriti oktaavi — võib koordineeritult kasutada. Häälikueurütmias algab seos draamatikaga, seeläbi saab hingeelamusid rikastada ja süvendada.

4. klass

Õppetegevused

Eurütmiaõpetuses eelneb tegemine arusaamisele, seetõttu õpitakse grammatikavorme esialgu liikumise kaudu. Seeläbi haarab õpilane grammatikat mitte ainult mõttejõududega, vaid ka oma tunde- ja tahteeluga. Esimeses kooliastmes keskpunktile orienteeritud ringisliikumine muutub aina enam frontaalseks, ettepoole suunatud liikumiseks ning õpilased hakkavad ruumi tajuma ka oma seljataga. Iseseisvuse arengut toetavad mitmesugused kontsentratsiooni- ja osavusharjutused, intervalliharjutused.

Õppesisu

Keele grammatilised elemendid ruumi- ja liikumisvormidena (nimisõna, aktiivne ja passiivne tegusõna). Peegelpildivormid. Kiirus- ja osavusharjutused vasksauaga. Kontsentratsiooniharjutused. Erinevate rütmide täpne järgimine. Alliteratsioon (nt „Vanem Edda“ ja „Kalevala“). Duur- ja molltersid. Intervallide kuulamisharjutused. Muusikatoonide žestid, C-duur helistik.

Lõiming teiste ainetega

4. klassis eurütmiõpetusega seotud õppeained: muusikaõpetus, liikumisõpetus, emakeel, matemaatika, vormijoonistamine (põimvormid).

5. klass

Õppetegevused

Grammatiliste vormielementidega edasitegemise kõrval omistatakse erilist väärtust hääliku- ja sõnaliigutuste kujundamisele. Keele ilu, rütmi ja vormi harjutatakse, kogetakse ja mõistetakse kui liigendatud tervikut. Uuena avastatakse omaenda kehakuju geomeetria: viieharuline täht. Seda liigutakse ka ruumis läbi. Ka võõrkeelseid luuletusi võib esmakordselt eurütmiseerida. Helieurütmias töötatakse kahehäälsete meloodiatega, kontsentratsiooni- ja osavusharjutused (nt kiire orienteerumine ruumis erinevate vormielementide abil) mõjuvad elustavalt ja ergutavalt.

Õppesisu

Kreeka mütoloogia, tekstid vanadest kultuuridest. Keerulisemad vormiharjutused (erinevad lemniskaadid, tähtvormid). Grammatilised vormid. Geomeetrilised vormid. Frontaalsus liikumises. Võõrkeele eripärad eurütmias. Kontsentratsiooni- ja vormiharjutused. Erinevad duur-helistikud. Kahehäälsed meloodiad ja kaanonid. Põimvormid. Helikõrguste järgimine vormiga.

Lõiming teiste ainetega

5. klassis eurütmiõpetusega seotud õppeained: ajalugu, muusikaõpetus, liikumisõpetus, emakeel, matemaatika, võõrkeel, vabakäe geomeetria, looma- ja taimeõpetus (lugudes, luuletustes).

6. klass

Õppetegevused

Paralleelselt geomeetria algusega harjutatakse ruumis geomeetrilisi vormimuundumisi ja -nihkeid (peamiselt kolmnurk ja nelinurk). Koordineeritult kasutatakse rütmi- ja sümmeetria harjutusi, muusikalisi tooni- ja intervalliharjutusi — eriti oktaavi. Oktaav peab tervikliikumise-impulsina väljenduma käimises, hüppamises, hääldamises. Kõiki harjutusi peab läbistama iseseisev liikumiskäikude pingutamine ja täpsuse jälgimine.

Õppesisu

Geomeetrilised vormimuundumised. Grammatilised vormielemendid. Sauaharjutused. Alliteratsioon. Intervallid (eriti oktaav) koos vastavate ruumivormidega. Kuulamisharjutused. Hüppamisharjutused. Helikõrguste diferentseeritud järgimine.

Lõiming teiste ainetega

6. klassis eurütmiõpetusega seotud õppeained: ajalugu, muusikaõpetus, liikumisõpetus, emakeel, matemaatika, võõrkeel, geomeetria, kivimi- ja taimeõpetus (lugudes, luuletustes).

Erinevused riiklikust õppekavast

Eurütmiõpetust ei ole riiklikus õppekavas iseseisva õppeainena. Kokkupuutepunktid on kehalise kasvatusena ainekavas tantsulise liikumise osaoskusega.

KEHALINE KASVATUS

I kooliaste

Juhtmotiivid

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus tunniplaanis esineda veel mängutunnina. Esikohal on eelkõige Eesti vana kultuuripärand: laulu-, ring-, liikumis- ja osavusmängud. Õpetaja seostab kehalise liikumise fantaasiaküllaste kujutluspiltidega, mida antakse edasi juttude, laulmise ja rütmilise kõnega. Selline tegevus loob silla siseelamuse ja välise liikumise vahel. Põhielemendiks ning liikumiste alg- ning lõpp-punktiks on ring. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi.

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

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. Alustatakse Bothmervõimlemise esimese ringharjutusega, kus rütmiline kõne saadab tegevusi.

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

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

1. klass

Õpitulemused

1. klassi lõpetaja

naudib liikumist;

riietub vastavalt ilmastikule;

täidab ohutusnõudeid suusatamisel, kelgutamisel, võimlemisel;

sooritab vormiharjutusi; oskab liikuda kõne- ja laulurütmis;

sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi mänguliselt;

oskab mängida õpitud liikumismänge;

on kaaslase suhtes tähelepanelik ja viisakas.

Õppesisu

Laulu- ja ringmängud. Põhimotiivideks on ring, spiraal, paisumine ja kahanemine, erinevad tempod. Sobivad tantsud ja mängud: „Kägara“, „Plakslöömise polka“, „Kasariku polka“, „Labajalg“ ringis ja spiraalis, „Kaera-Jaan“ ringis, „Kaks sammu sissepoole“, „Kes aias?“, „Šooder“, „Sarvemäng“, „Üks ühte“.

Liikumismängud.

Osavusmängud.

Rütmi- ja koordineerimisharjutused (parem-vasak, ees-taga, üleval-all).

Jutustuse või muu tekstiga kaasnevad rollimängud rütmilise kõnega.

Tagaajamismängud.

Jooksmine, hüppamine, viskamine, balansseerimine, hüpitsaga hüppamine, karkudel kõndimine jms.

Suusatamine, kelgutamine, uisutamine.

Lõiming teiste ainetega

Sooritatavates harjutustes ja tantsudes saab kasutada vormijoonistuses õpitud kujundeid. Harjutustes on rohkesti ühist eurütmiaga. Paljudes mängudes rakendavad õpilased loendamise- ja arvutamisoskust – siin on seos matemaatikaga. Tantsulaulud, laulumängud ja dialoogid lõimuvad nii emakeele, võõrkeelte kui ka muusikaõpetusega. Liikumine õues seob loodusõpetuse teemasid. Liikumine (matkimine, mängimine, improviseerimine) on seotud kõikide nende ainetega, kus arendatakse õpilase loovust.

2. klass

Õpitulemused

2. klassi lõpetaja

naudib liikumist;

riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;

täidab ohutusnõudeid ujumisel, suusatamisel, kelgutamisel, võimlemisel;

sooritab vormiharjutusi;

oskab liikuda kõne- ja laulurütmis;

sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi mänguliselt;

oskab mängida õpitud liikumismänge;

on kaaslaste suhtes tähelepanelik ja viisakas;

oskab suusatada tasasel maal;

oskab ujuda algtasemel.

Õppesisu

Laulu- ja ringmängud. Põhimotiivideks on sisemine ja välimine ring, viirud, paarid, peegeldused, erinevad tempod. Sobivad tantsud ja mängud: „Tähepolka“ („Sterni polka“), „Rikas ja

vaene puu“, „Labajalg“ paaris, „Kassari“.

Liikumismängud.

Osavusmängud.

Rütmi- ja koordineerimisharjutused (parem-vasak, ees-taga, üleval-all).

Jutustuse või muu tekstiga kaasnevad rollimängud rütmilise kõnega.

Tagaajamismängud.

Jooksmine, hüppamine, viskamine, balansseerimine, hüpitsaga hüppamine, karkudel kõndimine jms.

Suusatamine, kelgutamine, uisutamine.

Ujumise algõpetus.

Lõiming teiste ainetega

Sooritatavates harjutustes ja tantsudes saab kasutada vormijoonistuses õpitud kujundeid. Harjutustes on rohkesti ühist eurütmiaga. Paljudes mängudes rakendavad õpilased loendamise- ja arvutamisoskust – siin on seos matemaatikaga. Tantsulaulud, laulumängud ja dialoogid lõimuvad nii emakeele, võõrkeelte kui ka muusikaõpetusega. Liikumine õues seob loodusõpetuse teemasid. Liikumine (matkimine, mängimine, improviseerimine) on seotud kõikide nende ainetega, kus arendatakse õpilase loovust.

3. klass

Õpitulemused

3. klassi lõpetaja

- naudib liikumist;
- riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- täidab ohutusnõudeid ujumisel, suusatamisel, kelgutamisel, võimlemisel;
- sooritab vormiharjutusi;
- oskab liikuda kõne- ja laulurütmis;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi mänguliselt;
- oskab hüppisaga hüppata;
- kasutab võimlemisriistu etteantud mängusituatsioonist lähtuvalt;
- oskab mängida õpitud liikumismänge erinevate variantidega;
- peab kinni mängureeglitest;
- on kaaslaste suhtes tähelepanelik ja viisakas;

Õppesisu

Väikeste lugudega seotud harjutused ja mängud.

Vaba jooksmine ja hüppamine lihtsate kõneliste rütmide järgi.

Ringharjutus (Bothmervõimlemine).

Eesti pärimustantsud ja -mängud, näiteks „Kuppari muori“, „Kalamees“, „Kaera-Jaan“ nelikutes, „Neljäpuari“, „Savikoja venelane“, „Siisik“, „Sääsk“, „Peremees võttis naise“.

Mäng võimlemisriistadega maastikul (rakendusvõimlemine).

Ring-, jooksu- ja tagaajamismängud.

Tirel, tiritamm, turiseis jms akrobaatilised harjutused.

Hüppisaga hüppamine.

Kelgutamine, suusatamine vastavalt võimalusele, uisutamine.

Lõiming teiste ainetega

Sooritatavates harjutustes saab kasutada vormijoonistuses õpitud kujundeid. Harjutustes on palju ühist eurütmiaga. Mängud ja pärimustantsud on seotud vanade elukutsete ja kodulooga. Paljudes mängudes rakendavad õpilased loendamise- ja arvutamisoskust – siin on seos matemaatikaga. Tantsulaulud, laulumängud ja dialoogid lõimuvad nii emakeele, võõrkeelte kui ka muusikaõpetusega. Liikumine õues seob loodusõpetuse teemasid. Liikumine (matkimine, mängimine, improviseerimine) on seotud kõikide nende ainetega, kus arendatakse õpilase loovust.

Erinevused riiklikust õppekavast

Konkreetsed võimlemisriistadega seotud tehnikaid veel ei õpetata.

II kooliaste

Juhtmotiivid

Juhtmotiivid:

Teine kooliaste hõlmab suurt arengusammu lapseast eelpuberteeti. Kuni 5. klassini on rütmilisel sõnal endiselt tähtis, harmoniseeriv roll. Laps peab saama kogu oma olemusega liikumises osaleda. Jätkub mäng võimlemisriistadest maastikul. 5. klassis toimub samm-sammult üleminek mängult harjutustele, võimlemine muutub oma keha teadvustatud liikumise suunamisele. Välise rütmi asemel kerkib esiplaanile liikumiserütmi sisemine kogemine.

Varasemast meie-kogemusest liigutakse samm-sammult mina-kogemuseni. Jõutakse individuaalse harjutamiseni. Kuigi kergejõustiku ja võimlemise süstematiseeritud harjutamine algab

5. klassist. 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”, soovitav on need olümpiamängude projektiks lastega ise puust valmistada. Spordivahendeid õpitakse korrektselt transportima, kasutama ja hooldama. 4.– 6. klassini tegeletakse akrobaatika ja erinevate osavusharjutustega (s.h. žongleerimisega)

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

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

II kooliastmes hinnatakse kõiki osaoskusi nii eraldi kui ka lõimitult. Jälgitakse õpilaste võimekust töötada nii rühmas kui ka iseseisvalt. 4. klassi õpilased ja nende vanemad saavad taga-sidet õppeaasta jooksul toimuvatel klassikoosolekutel, lisaks sellele võib lapsevanem avaldada soovi individuaalseks lisavestluseks. Õppeaasta lõpus saab õpilane kirjaliku sõnalise ülevaate läbitud arengu ning oskuste hetkeseisu kohta. 5.-6. klassi õpilased ja lapsevanemad saavad lisaks suulisele tagasisidele kord poolaastas kirjaliku sõnalise tunnistuse, milles antakse ülevaade tunniaktiivsusest, kuulamis-, matkimisoskuse ja koordinaatsiooni arengust, iseseisva-ja rühmatöö panusest.

4. klass

Õpitulemused

4. klassi lõpetaja

naudib liikumist;

järgib ohutusreegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

peab kinni mängureeglitest, on kaaslaste suhtes tähelepanelik ja viisakas;

suudab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;

arendab õpetaja juhendamisel oma kehalisi võimeid;

oskab mängida õpitud liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;

suudab sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;

kasutab võimlemisriistu etteantud mängusituatsioonist lähtuvalt;

oskab tantsida lihtsamaid seltskonna- ja pärimustantse;

oskab startida püsti lähtest ja valida jooksukiirust;
oskab osaleda teatejooksus;
oskab sooritada palliviset paigalt;
oskab suusatada tasasel maal, märke tõusta ning laskuda;
suudab joosta jõukohases ühtlases tempos.

Õppesisu

Ringharjutus (Bothmervõimlemine).

Erinevad kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused. Kerged rütmilised hüpped.

Harjutused palli, hüpitsa, hoonööri, kummide ja puidust sauadega.

Väikeste pallidega koordineerimisharjutused.

Vaba mäng.

Mäng võimlemisriistadega maastikul. Tیره ette ja taha ja akrobaatilised harjutused.

Tagaajamis-, jooksu-, rollimängud.

Nn tantsuklubi tantsud. Põhimotiivideks on põimumised, ristumised ja erinevad tempod.

Sobivad tantsud: „Ristpulgatants“, „Oige ja vasemba“, „Nõianeitsi“, „Kolme paari tants“, „Inglise 8 paari tants“, „Tinna“, „Padespaan“, „Krakovjakk“, „Tuustepp“, „Labajalg“ põimumistega. Jätkub suusatamine ja uisutamine.

Lõiming teiste ainetega

Harjutustes on eurütmia ühiseid elemente. Sooritatavates harjutustes saab kasutada vormijoonistuses õpitud kujundeid. Pärimumantantsudes on rohkelt põimumisi, mis samuti haakuvad vormijoonistamisega. Tantsulaulud ja dialoogid on seotud nii emakeele, võõrkeelte kui ka muusikaõpetusega. Tantsuvara toetab kodulooliste teemade omandamist. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse loodusõpetuses kogutud teadmisi. Liikumine (matkimine, mängimine, improviseerimine) lõimub kõigi ainetega, kus arendatakse õpilase loovust.

5. klass

Õpitulemused

5. klassi lõpetaja

naudib liikumist ja on kehaliselt aktiivne;

mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele;

järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

peab kinni mängureeglitest, on kaaslaste suhtes tähelepanelik ja viisakas;

oskab mängusituatsioonist lähtuvalt kujundada reegleid;

suudab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;

arendab õpetaja juhendamisel oma kehalisi võimeid;

oskab mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;

suudab sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;

oskab tantsida lihtsamaid seltskonna- ja pärimumantantse;

oskab startida püsti lähtest ja valida jooksukiirust;

oskab osaleda teatejooksus;

oskab sooritada palliviset paigalt;

oskab murdmaasuusatamisel kasutada sobivaid sõiduviise;

suudab joosta jõukohases ühtlases tempos.

Õppesisu

Bothmervõimlemine: mäng kerguse ja raskusega, avaruse ja kõrgusega, ringharjutus.

Üleminek tekstiga saadetud võimlemiselt hääletule võimlemisele.

Rütmiline jooksmine ja hüppamine. Erinevad kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused.

Teatejooks.

Harjutused võimlemisriistadega maastikul, mängu üleminek harjutusteks. Osavusharjutused ja akrobaatika. Hundiratas, sild selililamangust, kätelseis (abistamisega), peapealseis. Liikumismängud.

Rütmilised palliharjutused, visked.

Euroopa rahvaste tantsud, näiteks „Jenka“, „Korobuška“, „Sirtaki“, „Lacu dancis“, „Drumul dracului“, „Andro“, „Txulalai“, „Oh, Regadinho“.

Ettevalmistus Vana-Kreeka stiilis olümpiamängudeks: jooks, käsikutega paigalt kaugushüpe, kõrgushüpe, odavise, kettaheide, kahevõitlus.

Uisutamine ja suusatamine.

Lõiming teiste ainetega

Sooritatavates harjutustes saab kasutada geomeetrias õpitud vorme. Pärimustantsud toetavad ajaloo- ja geograafiaõpetust. Tantsulaulud on seotud võõrkeelte ja muusikaõpetusega. Harjutustes on eürütmiaga ühiseid elemente. Isikliku hügieeni, tervise ja tervishoiu teemad lõimuvad 7. klassis algava inimeseõpetusega, hapniku mõju organismile keemiaga. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse geograafias ja loodusõpetuses omandatud teadmisi. Liikumine õues seob loodusõpetuse teemasid. Liikumine (matkimine, mängimine, improviseerimine) lõimub kõigi ainetega, kus arendatakse õpilase loovust.

6. klass

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja

naudib liikumist ja on kehaliselt aktiivne;

mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele;

järgib ohutusreegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

peab kinni mängureeglitest, on kaaslaste suhtes tähelepanelik ja viisakas;

oskab mängusituatsioonist lähtuvalt kujundada reegleid;

suudab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;

arendab õpetaja juhendamisel oma kehalisi võimeid;

oskab mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;

suudab sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;

oskab tantsida lihtsamaid seltskonna- ja pärimustantse;

oskab startida püsti lähtest ja valida jooksukiirust;

oskab osaleda teatejooksus; oskab sooritada palliviset paigalt;

oskab murdmaasuusatamisel kasutada sobivaid sõiduviise;

suudab joosta jõukohases ühtlases tempos;

tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordiürituste vastu.

Õppesisu

Riistvõimlemine: hooglemine, hoogtõus, harkiste, mahahüpe, kätelseis, tiritamm, kägarhüpped, külghüpped, kukerpallid.

Kitsehüpped hoolaualt.

Saua- ja kolmnurgaharjutused (Bothmervõimlemine).

Kergejõustik: jooksuharjutused, kaugushüpe, pallivise, tõkkejooks.

Sportmängud lihtsamate reeglitega: pioneeripall, rahvastepall, saalihoki, korvpall.

Liikumismängud.

Ujumises uued ujumisstiilid, vettehüpped (võimalusel).

Akrobaatika. Osavusharjutused: žongleerimine.

Maailma rahvaste tantsud (näiteks „Tutira mai nga iwi“, „La cucaracha“, „Jingle Bells“, „Oh Susana“, „Gran Square“) ja vanad õukonnatantsud („Kadrill“, „Valss ringis“).

Orienteerumine.

Uisutamine. Suusatamine.

Lõiming teiste ainetega

Pärimustantsud toetavad ajaloo- ja geograafiaõpetust. Tantsulaulud on seotud võõrkeelte ja ka muusikaõpetusega. Harjutustes on eürütmiaga ühiseid elemente. Isikliku hügieeni, tervise ja tervishoiu teemad lõimuvad 7. klassis algava inimeseõpetusega, hapniku mõju organismile keemiaga. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse geograafias ja loodusõpetuses omandatud teadmisi. Liikumine õues seob loodusõpetuse teemasid. Liikumine (matkimine, mängimine, improviseerimine) lõimub kõigi ainetega, kus arendatakse õpilase loovust.

Erinevused riiklikust õppekavast

II kooliastmes toimuvad poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid koos.

III kooliaste

Juhtmotiivid

Kolmandas kooliastmes jõuab õpilane murdeikka ning omandab oskuse tegeleda iseseisvate liikumisharrastustega. Regulaarne spordiga tegelemine toetab organismi kasvu ja arengut, et aidata noortel üle saada murdeele iseloomulikest kriisidest.

Vastavate harjutustega luuakse selles vanuses tasakaal tunnetatava raskuse ning liikumise kerguse vahel. Noor inimene peab õppima raskusest oma jõudu pingutades üle saama. Noormeestel tõuseb esiplaanile jõu harjutamine, tütarlapsed tegelevad rohkem vormitud liikumistega, s.h. tantsulise liikumisega.

Kolmandal kooliastmel, kui mängud lähevad üle sportmängudeks, on sobiv aeg spordieetika teadvustamiseks: aus võistlus, vastase, kohtunike, vaatajate austamine, määrustikust kinnipidamine, spordirituaalide sooritamine. Omandatakse spordialade oskussõnavara. Ka vaba mäng jääb endiselt tundide koostisosaks, nüüd rohkem soojendusena tunni alguses või lõdvestust pakkuva osana tunni lõpetuseks.

7. klassi õpilastel on ülekaalus kõõluste, 8. klassi õpilastel luude areng. Lähtuvalt füüsilisest arengust tajuvad õpilased tugevamalt elastsust ja pinget, kõõluste tööd. Hüppamine, vetrumine, võnkumine viivad 7. klassis eamaste liikumiskogemusteni. Luude ja

liigete koostoime mehaaniline element peab olema harjutuste valiku läbi tajutav. Ülesandeks on õppida liikuma loomulikult ja osaval viisil. Harjutatakse artistlikkust.

8. klassi põhimotiiv on võitlus kehalise raskusega. Selles vanuses ollakse n.ö maa peale jõudnud. Raskus ja kindlus iseloomustavad selles vanuses õpilast. Eriti tüdrukud peavad õppima võitlema oma massiga, mida tuleb vormida. Abstraktne liikumine ja tahteline liikumine toetavad isiksuse teadvustamist. Hoiak ja pingelolek pakuvad esimest kindlamat tuge.

9. klassis on esiplaanil tahteareng. Hingelise individuaal-eksistentsiaalse kogemuse ärkamisega peab avastama hingejõudude toimimise ka liikumise koolitamises. Tuleb õppida eesmärgi püstitamist, surnud punktist ülesaamist. Plahvatuslik liikumine rahuseisundist välja viib vahetult tahte kogemiseni. Poistel on esikohal jõu rõhutamine, tüdrukutel vormi kujundamine.

7. klass

Õpitulemused

7. klassi lõpetaja

naudib liikumist selle erinevates vormides ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama;

mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele ja töövõimele;

liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;

oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;

järgib ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasti austades ja keskkonda säilitades;

suudab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;

arendab õpetaja juhendamisel oma kehalisi võimeid;

oskab mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;

teab õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu;

on omandanud õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika;

tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppesisu

Bothmervõimlemise hüpe keskpunkti, rütm, tõkestatud kolmnurk.

Akrobaatika: trelid, sild, tõusmine kätelseisu, sammhüpped.

Aeroobikaharjutused muusika saatel (pöörded, hüpped, keerutused).

Kergejõustik: kaugushüpe, kõrgushüpe, heitealadega tutvumine.

Mängud: pioneerpall, saalihoki, harjutused korvpalliga ja võrkpalliga.

Suusatamine.

Uisutamine.

Lõiming teiste ainetega

Isikliku hügieeni, tervise ja tervishoiu teemad lõimuvad inimeseõpetuses õpitavaga, hapniku mõju organismile keemias käsitletavaga. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Muusikaga haakuvad rütmilised harjutused ja tantsuõpetus. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse

geograafias ja loodusõpetuses omandatud teadmisi. Füüsikateadmised aitavad mõista inimkeha liikumise piire ja võimalusi. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajalooa, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut.

8. klass

Õpitulemused

8. klassi lõpetaja

naudib liikumist selle erinevates vormides ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama;

mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele ja töövõimele;

teab kehaliste harjutuste tegemise põhimõtteid;

liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;

oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;

oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele;

oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;

järgib ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;

teab õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu;

oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;

on omandanud õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika ja suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppesisu

Bothmervõimlemine: tõkestatud kolmnurk, kukkumine ruumi, rütmiline ja tahte variant, kukkumine punkti.

Võimlemine: Harjutused lihtsustuvad, jäsemete mehaanikat peab saama kogeda. Esiplaanil on võitlus raskusega. Suured muutused tüdrukute ja poiste harjutustes. Poistel saavad tähtsamateks jõuharjutused, tüdrukutel aga vormitud liikumine. Tants: valss.

Kergejõustik: jooksu- ja hüppetehnika edasiarendamine, tõkke- ja takistusjooks, heitealade tehnika täiustamine.

Mängud: korvpall, käsipall, hoki, võrkpall, jalgpall.

Suusatamine.

Uisutamine (pöörded, tagurpidisõit). Orienteerumine. Lauatennis.

Lõiming teiste ainetega

Isikliku hügieeni, tervise ja tervishoiu teemad lõimuvad inimeseõpetuses õpitavaga, hapniku mõju organismile keemias käsitletavaga. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisioskust – siin on seos matemaatikaga. Muusikaga haakuvad rütmilised harjutused ja tantsuõpetus. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse geograafias ja loodusõpetuses omandatud teadmisi. Füüsikateadmised aitavad mõista inimkeha liikumise piire ja võimalusi. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajalooa, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut.

9. klass

Õpitulemused

Põhikooli lõpetaja

on terve ja hea rühiga;

naudib liikumist selle erinevates vormides ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama;

mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele ja töövõimele;

teab kehaliste harjutuste tegemise põhimõtteid;

liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;

oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;

oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele;

oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;

järgib ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;

teab õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu;

oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;

oskab iseseisvalt võimelda;

sooritab akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;

oskab mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi;

oskab läbida orienteerumise õpperada;

suusatab, kasutades sobivaid sõidu-, laskumis- ja tõusuviise ning sooritades pöördeid;

oskab hüpata kõrgust ja kaugust;

oskab sooritada viskeid;

oskab joosta erinevaid distantse;

oskab seltskonnatantsude põhisamme;

tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppesisu

Bothmervõimlemine, mis on seotud ruumi erinevate dimensioonidega.

Võimlemine: poistel jõuharjutused kangil, varbseinal; tüdrukutel aeroobika ja iluvõimlemise-
elemendid, akrobaatikaharjutused.

Tants: valss, samba.

Kergejõustik: kuulitõuge kergete ja raskete kuulidega, madalstardi õppimine, hüppetehnikate täiustamine.

Mängud: sportmängude reeglite õppimine ja mäng reeglite järgi (korvpall, käsipall, võrkpall, jalgpall, lauatennis).

Uisutamine: kiiruse arendamine, võistlusmängud uiskudel, hüpped.

Suusatamine.

Lõiming teiste ainetega

Isikliku hügieeni, tervise ja tervishoiu teemad lõimuvad inimeseõpetuses õpitavaga, hapniku mõju organismile keemias käsitletavaga. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Muusikaga haakuvad rütmilised harjutused ja tantsuõpetus. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse geograafias ja loodusõpetuses omandatud teadmisi. Füüsikateadmised aitavad mõista inimkeha liikumise piire ja võimalusi. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut.

Erinevused riiklikust õppekavast

III kooliastmes toimuvad poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid koos.