

IX AINEKAVAD: LIIKUMINE

Sisukord

IX AINEKAVAD: LIIKUMINE	1
1. KEHALINE KASVATUS	2
1.1. Kehaline kasvatus I kooliastmes	2
1.1.1. 1. klass.....	4
1.1.2. 2. klass.....	7
1.1.3. 3. klass.....	9
1.2. Kehaline kasvatus II kooliastmes.....	11
1.2.1. 4. klass.....	12
1.2.2. 5. klass.....	13
1.2.3. 6. klass.....	14
1.3. Kehaline kasvatus III kooliastmes.....	15
1.3.1. 7. klass.....	16
1.3.2. 8. klass.....	17
1.3.3. 9. klass.....	18
2. EURÜTMIA	21
2.1. Eurütmiaõpetus I kooliastmes	21
2.1.1. 1. klass.....	22
2.1.2. 2. klass.....	23
2.1.3. 3. klass.....	24
2.2. Eurütmiaõpetus II kooliastmes.....	25
2.2.1. 4. klass.....	25
2.2.2. 5. klass.....	26
2.2.3. 6. klass.....	26

Ainevaldkonda kuuluvad:

- eurütmia;
- kehaline kasvatus.

1. KEHALINE KASVATUS

1.1. KEHALINE KASVATUS I KOOLIASTMES

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

Algastmel saadavad liikumisharjutusi fantaasierikkad kujutluspildid ja rütmiline sõna koos korduvate liikumisrütmidega. 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 tundepehrest ergutust vajavad õpilased veel 12. eluaastani, murdeea alguseni.

Ühised liikumis- ja sportmängud arendavad koostööd ning suurendavad interaktsioonivõimet. Lapsed harjuvad sotsiaalsest aspektist lähtuvalt teistega arvestama ja nende isikupära tähele panema, tundma oma osa ning vastutust tervikus. Etteantud mängureeglite kasutajaist algastmel muutuvad õpilased hiljem reeglite 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 terviselikumise – harjumuseks.

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

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine

kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

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

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

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

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt 3 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

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

Kehalise kasvatus ainetunnis käsitletavat **läbivad teemad:**

Läbiv teema „**Tervis ja ohutus**” seostub ohutuse ja turvalisuse käsitlemisega iga liikumisviisi ning spordialaga seoses.

Läbiv teema „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” seostub erinevate elukutsetega, mis nõuavad head füüsilist vormi (nt. kehalise kasvatus õpetaja, treener, päästja, põllumees, ehitaja jne).

Läbiv teema „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” seostub eelkõige looduses liikumisega. Võimalusel on kehalise kasvatus tundeid õues (kooli hoovis, pargis, metsas jne). Väljaspool kooliterritooriumi toimuvatel tundidel selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, mis kujundab õpilaste keskkonnateadlikkust.

Läbiv teema „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” seostub meeskonnatöös osalemise kaudu - erinevate rollidega mängud (liider, meeskonnaliige). Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised erinevatest spordialadest võimaldavad õpilastele anda suurema vastutuse tunnivaliste sportlike mängude korraldamiseks, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” seostub erinevate kultuuride tantsude ja spordialade käsitlemisega, mis tutvustavad rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri.

Läbiv teema „**Teabekeskond**” seostub õpilaste suunamisega info otsimisele – tervise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.

Läbiv teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” seostub kehalises kasvatuses antud ülesannetele sobiva lahenduse leidmisega õpilaste poolt. Õpilasi suunatakse analüüsima tehnoloogia mõju kehalisele arengule.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Hindamine I kooliastmes

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 arenguvestlustel. Õppeaasta lõpus saab õpilane kirjaliku sõnalise ülevaate läbitud õppesisu kohta koos õpetajapoolse hinnanguga õpilase tunniaktiivsuse ja omandatud oskuste kohta.

Õppe-eesmärgid I- II kooliastmes

Liikumise ainevaldkonnaga 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 tahteomadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;
- järgib ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu;
- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

1.1.1. 1. klass

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

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

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

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

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

Õppetegevused:

- organiseeritud liikumine ja mängimine kehalise kasvatuses tunnis ja põhitunnis, samuti lõimituna erinevatesse ainetundidesse;
- oma liikumise tunnetamine ja jälgimine, kaaslase tegevuse jälgimine;
- 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.

Õppesisu:

VÕIMLEMINE

tasakaaluharjutused. Joonel liikumine. Ühel jalal seismine, hüppamine. Akrobaatilised harjutused. Tirel ette, veeremine, rullimine matil.

JOOKS, HÜPPED, VISKED

erineva suurusega pallide veeretamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine. Hüpitsaga hüppamine. (Jooks, hüpped, visked liikumismängudes.)

LIKUMISMÄNGUD

keskmes on eelkõige füüsilise koormuse ja liikuvuse saavutamine. Võimalusel välitingimustes, maastikul. Lihtsate reeglitega jooksumängud. Tagaajamismängud. Liikumisimprovisatsioon. Matkimisülesanded – erinevate loomade liikumise matkimine mängu sees. Jutustuse või muu tekstiga kaasnevad rollimängud.

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

RÜTMI - JA KORDINATSIOONIHARJUTUSED

tähelepanu harjutamine; reageerimiskiirus. Peegelpildis paarilise liikumise jälgendamine.

TANTSULINE LIIKUMINE

laulu- ja ringmängud (laulu saatel lihtsad ringmängud Eesti kultuuripärandist). Sammud. Vaba liikumine kõne või muusika saatel.

TALIALAD

suusatamine: suuskade kinnitamine, õige kepihoie, tasakaaluharjutused. Kelgutamine. (Suusatamine, uisutamine võimalusel.)

Taotletavad õpitulemused

1. klassi õpilane:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest:

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

Võimlemine:

- sooritab tireli ette;
- hüpleb hüpitsaga.

Jooks, hüpped, visked:

- püüab, viskab, veeretab palle.

Liikumismängud:

- osaleb aktiivselt mängudes;
- austab mängureegleid.

Suusatamine:

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

Tantsuline liikumine:

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

1.1.2. 2. klass

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus seisneda veel peamiselt mängimises. 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, tubaste kehalise kasvatus tundides sobib liikumist saatma elav pillimuusika või laul.

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

Õppetegevused:

- organiseeritud liikumine ja mängimine kehalise kasvatus tunnis ja lõimituna erinevatesse ainetundidesse;
- oma liikumise tunnetamine ja jälgimine, kaaslase tegevuse jälgimine;
- 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;
- trel, tiritamm, turiseis jms akrobaatilised harjutused;
- hübitsaga hüppamine;
- kelgutamine, suusatamine vastavalt võimalusele, uisutamine;
- ujumine.

Õppesisu

teadmised spordist ja liikumisest;

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

VÕIMLEMINE

- tasakaaluharjutused;
- karkudel kõndimine;
- tirel edaspidi ja tagurpidi;
- turiseis;
- kaarsild selili lamangust;
- rühiharjutused;
- kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused;
- liikumissammud;
- kujundites liikumine;
- sirutamine, lõdvestamine;
- kõhu – ja seljalihaste treening (mängu sees).

LIIKUMISMÄNGUD – JA HARJUTUSED; (JOOKS, HÜPPED VISKED)

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

liikumisimprovisatsioon. Rütmiline liikumine muusika saatel. Koordinatsiooni harjutused – parem ja vasak pool, edasi-tagasi liikumine. Eesti rahvatantsud, laulumängud.

TALIALAD

suusatamine: ohutusnõuded, suusavarustuse transport, laskumine väiksest künkast, mäest üles minek suuskadel (treppisamm), sahkpidurdus, paaristõukeline sammuta sõiduviiis. (Uisutamine võimalusel.);

kelgutamine.

UJUMINE

hügieeninõuded;

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

Taotletavad õpitulemused

2. klassi õpilane

- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides;
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, 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.
- oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu;

- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette.
- valdab erinevaid liikumissamme, hüppeid;
- osaleb aktiivselt erinevates jooksu- ja osavusmängudes.
- sooritab harjutusi palli põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- austab mängureegleid. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- naudib talvel väljas liikumist.
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

1.1.3. 3. klass

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, kaaslaste abistamine, suhtluspädevuse kujundamine.

Esimese kahe klassi tegevusele lisandub rakendusvõimlemine ehk mäng võimlemisriistadest maastikul. Ruumi paigutatud võimlemisriistad on vahendiks fantaasiamaastiku läbimisel, nt varbseinal tuleb ronida läbi džunglipuude latvade, rõngaste abil ületada ohtlik jõgi jne. Seeläbi rakendub waldorfpedagoogika tundeid ja tahet ühendav printsiip. Konkreetseid võimlemisriistadega seotud tehnikaid veel ei 211

õpetata, küll omandatakse ohutu kasutamise põhimõtted.

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

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

Õppetegevused

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

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

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

Õppesisu

TEADMISED SPRODIST JA LIIKUMISEST

Liikumise tähtsus inimese tervisele. Liiklusmängud. Liikumine ja hügieen, ilm ja tervist hoidev riietumine. Algteadmised spordialadest, Eesti sportlastest, spordi- ja tantsuüritustest.

VÕIMLEMINE

Mäng võimlemisriistadega maastikul (rakendusvõimlemine). Ronimine ja turnimine. Tasakaaluharjutused erinevate sammudega joonel, maastikul ja palgil. Ringvõimlemine (Bothmer – võimlemine). Tirel, tiritamm, turiseis, poolspagaat jms akrobaatilised harjutused.

LIIKUMISMÄNGUD. JOOKS, HÜPPED, VISKED

Väikeste lugudega seotud harjutused ja mängud. Ring-, jooksu- ja tagaajamismängud. Osavusharjutused. Jooksu- jm liikumisharjutused esemete edasi andmisega. Hüplemine hüpitsa ja hoonööriga. Ronimine ja ripped. Takistustest ülehüpped, jooksu ja hüppeid kombineeriv liikumine. Paigalt kaugushüpe, maandumine. Palli viskamise, veeretamise ja püüdmisega mängud, viskeid ja jooksu kombineeriv liikumine (rahvastepall).

TANTSULINE LIIKUMINE. RÜTMI - JA KORDINATSIOONIHARJUTUSED

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

Vaba jooksmine ja hüppamine lihtsate kõneliste rütmide või muusika järgi. Koordinatsioonihüplemised (hüppekombinatsioonid)

TALIALAD

- kelgutamine. (Uisutamine võimalusel.);
- suusatamine;
- suusavarustuse hooldus;
- ohutusnõuded. Kukkumine ja tõusmine suuskadel;
- pöörded paigal. Käärtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

UJUMINE

hügieeninõuded;

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

Spordi- ja tantsuürituste külastamine.

Taotletavad õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 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.
- 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 hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
- 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.
- 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.
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- 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.

1.2. KEHALINE KASVATUS II KOOLIASTMES

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

Varasemast meie-kogemusest liigutakse samm-sammult mina-kogemuseni. Jõutakse individuaalse harjutamiseni. Kuigi kergejõustiku ja riistvõimlemise süstematiseeritud harjutamine algab 6. klassist, on selle alged seoses Vana-Kreeka ning olümpiamängude teemaga ajaloos juba 5. klassis olemas. Vanu olümpiaalaseid harjutatakse mänguliselt, ajaloolist pilti kaasates. Märksõnaks on ideaalne, ilus liikumine. Klassikalise kergejõustiku alad sisaldavad endas algena kõiki kehalist kasvatust läbivaid teemasid. Spordivahendid – odad, kettad – ei pea 5. klassis olema veel “päris”, soovitatav on need olümpiamängude projektiks lastega ise puust valmistada. Spordivahendeid õpitakse korrektselt transportima, kasutama ja hooldama. 4.– 6. klassini tegeletakse akrobaatika ja erinevate osavusharjutustega (s.h. žongleerimisega)

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 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.

Hindamine

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 tagasidet õppeaasta jooksul toimuvatel klassikoosolekutel, lisaks sellele võib lapsevanem avaldada soovi individuaalseks lisavestluseks. Õppeaasta lõpus saab õpilane kirjaliku sõnalise ülevaate läbitud arengu ning oskuste hetkeseisuga kohta. 5.-6. klassi õpilased ja lapsevanemad saavad lisaks suulisele tagasidele kord poolaastas kirjaliku sõnalise tunnistuse, milles antakse ülevaade tunniaktiivsusest, kuulamis-, matkimisoskuse ja koordinaatsiooni arengust, iseseisva ja rühmatöö panusest.

1.2.1. 4. klass

Õppesisu:

- ringharjutus (Bothmervõimlemine);
- erinevad kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused. Kerged rütmilised hüpped;
- harjutused palli, hüpitsa, hoonööri, kummide ja puidust sauadega. Väikeste pallidega koordinaatsiooni harjutused;
- vaba mäng;
- mäng võimlemisriistadega maastikul;
- orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud;
- trel 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;
- suusatamine ja uisutamine.

Lõiming teiste ainetega

Harjutustes on eürütmiaga ühiseid elemente. Sooritatavates harjutustes saab kasutada vormijoonistuses õpitud kujundeid. Pärimumustantsudes 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.

Õpitulemused

4. klassi lõpetaja

- naudib liikumist;
- järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- peab kinni mängureeglitest, on kaaslaste suhtes tähelepanelik ja viisakas;
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 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;
- oskab ujuda.

1.2.2. 5. klass

Õppesisu:

- bothmervõimlemine: mäng kerguse ja raskusega, avaruse ja kõrgusega, ringharjutus. Üleminek tekstiga saadatud võimlemiselt hääletule võimlemisele;
- rütmiline jooksmine ja hüppamine. Erinevad kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused. Teatejooks;
- Orienteerumine: leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorienteerimise järgi. Kompassi tutvustamine. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Orienteerumismängud;
- harjutused võimlemisriistadega maastikul, mängu üleminek harjutusteks. Osavusharjutused ja akrobaatika. Hundiratas, sild selili lamangust, kätelseis (abistamisega), peapealseis;
- liikumismängud. Rütmilised palliharjutused, visked;
- Euroopa rahvaste tantsud, näiteks „Jenka“, „Korobuka“, „Sirtaki“, „Lacu dancis“, „Rumul 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 tunni- tegevustes 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.

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;
- teab põhileppemärke;
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistva looduse- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;
- 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 sõiduväseid;
- suudab joosta jõukohases ühtlases tempos;
- oskab ujuda;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordiürituste vastu.

1.2.3. 6. klass

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 S uare“) ja vanad õukonnatantsud („Kadrill“, „Valss ringis“);
- orienteerumine: Maastikuobjektid, leppemärgid, 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; Orienteerumismängud;
- uisutamine. Suusatamine.

Lõiming teiste ainetega

Pärimustantsud toetavad ajaloo- ja geograafiaõpetust. Tantsulaulud on seotud võõrkeelte ja ka muusikaõpetusega. Harjutustes on eurütmia ühiseid elemente. Isikliku hügieeni, tervise ja tervishoiu teemad lõimuvad 7. klassis algava inimeseõpetusega, hapniku mõju organismile keemiaga. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmiseoskust – 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.

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- naudib liikumist ja on kehaliselt aktiivne;
- mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele;
- järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus 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 sõiduväse;
- teab põhileppemärke (10-15);
- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
- suudab joosta jõukohases ühtlases tempos;
- oskab ujuda;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordiürituste vastu.

Erinevused riiklikust õppekavast

Kehaline kasvatus ja eurütmia – I kooliastmel on erinevad rütmi- ja liikumisharjutused integreeritud tsükliõppe tundi ning aineõpetuse metoodikasse, seega on kehalise kasvatus tunde vähem kui PRÖKis.

II kooliastmes toimuvad poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid koos.

1.3. KEHALINE KASVATUS III KOOLIASTMES

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 murdeeaale 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 loomulikul 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.

Hindamine

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 iga õppeveerandi lõpus kirjaliku sõnalise tunnistuse, milles antakse ülevaade tunniaktiivsusest, oskuste omandamise tasemest, iseseisva ja meeskonnatööoskustest. 9. klassis võrreldakse õpilase arengut õppekavas toodud oodatavate tulemustega, kasutades numbrilist hindamist. Kokkuvõttev hinne lisatakse kirjeldavale tunnistusele.

1.3.1. 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 kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- oskab läbida orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;
- 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: tirelid, sild, tõusmine kätelseisu, sammhüpped. Aeroobikaharjutused muusika saatel (pöörded, hüpped, keerutused). Kergejõustik: kaugushüpe, kõrgushüpe, heitealadega tutvumine. Mängud: pioneerpall, saalihoki, harjutused korvpalliga ja võrkpalliga. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Üldsuuna ja täpse suuna määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. 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 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 ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist areng

1.3.2. 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 kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu;
- oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;
- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õige liikumistempo ja viisi- ning teevariandi maastikul;
- 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: üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine, orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga, sobivaima teevariandi valik, orienteerumisraja iseseisev läbimine, sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljееfivormi ja takistuste järgi. 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 ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut.

1.3.3. 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 kaaslasti 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;
- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA;
- 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 iluvõimlemiselemendid, akrobaatikaharjutused. Tants: valss, samba. Kergejõustik: kuulitõuge kerge ja raskete kuulidega, madalstardi õppimine, hüppetehnikate täiustamine. Mängud: sportmängude reeglite õppimine ja mäng reeglite järgi (korvpall, käsipall, võrkpall, jalgpall, lauatennis). Orienteerumine: Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine, kaardi peenlugemine (väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise), orienteerumisraja iseseisev läbimine, läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine, sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuse järgi. 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 mõõtmiseoskust – 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.

2. EURÜTMIA

2.1. EURÜTMIAÕPETUS I KOOLIASTMES

Eurütmiaõpetuse põhimõtted

Eurütmiaõpetus toimub regulaarsete nädalatundidena või lõimitult kehalise kasvatus õpetusse.

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

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

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

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

Erinevused riiklikust õppekavast I-II kooliastmes

Eurütmiaõpetust ei ole riiklikus õppekavas iseseisva õppeainena. Kokkupuutepunktid on kehalise kasvatus ainekavas tantsulise liikumise osaoskusega.

Õppe-eesmärgid I kooliastmes

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

Juhtmotiivid I kooliastmes

1. klassis on õpetus korraldatud täielikult muinasjutumeeleolust lähtuvalt. Kõiki vorme ruumis ja käte liikumist arendatakse vastavalt lapse pildipärasele läbielamisvõimele (vt pildiline õpetusmeetod üldosas). Liikumiste lähte- ning lõppvormiks on ring. Ühist ringi tajutakse “päikese” või “lossiaiana”, sirget “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 muusikaliselt säilib kvindimeeleolu (vt muusikaõpetuse ainekava), esimestes klassides rohkem saateks ja mitte üksikuid elemente määratledes.

9. eluaastast tajub laps tugevamat eraldatust ümbrusest. Sellest lähtuvalt kujundatakse edasi eurütmia vorme ja liikumisi. Lapsed peavad suutma ruumis orienteeruda iseseisvamalt. Koduloo 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.

2.1.1. 1. klass

Õppeainetevaheline lõimimine Esimesel õppeaastal on eurütmia väga tugevalt läbipõimunud eesti keele õpetusega, kui õpitakse tundma tähti. Tähelood ja –joonised, hääldusharjutused emakeeleõpetuses ja häälikutega seotud žestide õppimine eurütmias toetavad ja täiendavad üksteist. Ainetevaheline side ilmneb ka eurütmiaharjutusi saatvates jutustatud lugudes – muinasjuttudes. Ilmne seos on eurütmiaõpetusel kehalise kasvatusega. Lapsed õpivad tunnetama oma keha ja selle liikumist, teevad erinevaid liikumisharjutusi. Harjutused õpetavad ka meeleolude väljendamist erineva liikumise abil, arendades seeläbi laste eneseväljendus- ja enesekontrollivõimeid.

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

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

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

Õppesisu:

- sirge ja kõver liikumisjoon, ring, spiraal, lemniskaat (ilma ristumiseta);
- vokaalide ja konsonantide žestid (matkivalt muinasjutumängudes);
- väikesed pentatoonilised meloodiad, intervallliikumine kvindis;
- jāmemotoorika: käimine, jooksmine, hüppamine, trampimine jms;
- peenmotoorika, parema ja vasaku poole tunnetamine.
- kirjeldatud muinasjutupiltides liikumine.

Taotletavad õpitulemused

1. klassi lõpetaja:

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

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

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

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

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

Õppesisu:

1. klassi materjali süvendatud käsitus.

- ring ja sirge, kaks ringi;
- erinevad sammuliigid;
- vorme harjutatakse punktist punktini liikumisega mööda sirgjoont või kõverjoont;
- paarisharjutused, näit. “mina ja sina”, “meie”;
- sama muusikaliselt: väikesed tantsud kahes ringis nägudega vastastikku.
- häälikužestid matkivald. Osavusharjutused. Etüüdid lookeste või luuletuste põhjal: loomad, taimed, värvid. Aastaringi läbielamine luuletustes.

Taotletavad õpitulemused

2. klassi lõpetaja:

- tunneb eurütmilisi häälikužeste;
- liigub üksi ja grupis lihtsamates geomeetrilistes vormides;

- tajub liikumisruumi;
- tunneb ja kasutab erinevaid liikumisviise ning samme;
- jälgib grupi tempot grupiliikumistes;
- väljendab eürütmiliselt õpitud keele- ja muusikaelemente.

2.1.3. 3. klass

Õppeainetevaheline lõimimine

Väga tugevalt on seotud eesti keele ja eürütmia õpetus - kõnekujundusharjutused emakeeleõpetuses ja häälikutega seotud žestide harjutamine eürütmias 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 eesmärgi teenivad ka küsilause ja lausetüüpide harjutused mõlemas õppeaines. Eesti keele ja eürütmia vaheline side ilmneb ka eürütmiaharjutusi saatvates jutustatud lugudes ja luuletustes. Läbi jutustatud värvilugude seostub eürütmiaõpetus ka kunstiõpetusega. Looduspiltides liikumise harjutused seovad aine ka loodusõpetusega, seeläbi aastaringi terviku tajumine ning erinevate traditsiooniliste tegevuste ja ametitega seotud jutustused aga kodulooga.

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

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

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

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

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

Õppesisu:

- etüüdid: lood, luuletused käsitöölistest;
- rütmiline liikumine värside ja muusikaga, mängulisel kujul esinevad geomeetrilised kujundid nagu kolmnurk ja nelinurk;
- harmooniline kaheksa;
- muusikalistel motiividel ja nende vaheldumisel põhinevad liikumised;
- kokkutõmbumine – avanemine liikumises. Küsimuse ja vastuse äratundmine ning väljendamine muusikas ja keeles (spiraallikumised);
- esmane iseseisev häälikužestide äratundmine;
- häälikužestide harjutamine, eelistades vokaale;

- osavus- ja kontsentratsiooniharjutused;
- suure ja väikese tertsi meeleolu tunnetamine, žestid.

Taotletavad õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

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

2.2. EURÜTMIAÕPETUS 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 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. Ajalooõpetusega 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 sümmeetria-harjutusi, muusikalisi tooni- ja intervalliharjutusi — eriti oktaavi — võib koordineeritult kasutada. Häälikueurütmias algab seos draamatikaga, seeläbi saab hingeelamusi rikastada ja süvendada.

2.2.1. 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).

2.2.2. 5. klass

Õppetegevused

Grammatiliste vormielementidega edasitegelemise kõrval omistatakse erilist väärtust hääliku- ja sõnaliigutuste kujundamisele. Keele ilu, rütmi ja vormi harjutatakse, kogetakse ja mõiste- takse kui liigendatud tervikut.

Uuena avastatakse omaenda kehakuju geomeetria: viieharuline täht. Seda liigutakse ka ruumis läbi. Ka võõrkeelseid luuletusi võib esmakordselt eurütmiseerida. Helieurütmias töötatakse kahehäälsel 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).

2.2.3. 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 tervikliikumis- impulsina väljenduma käimises, hüppamises, hääldamises. Kõiki harjutusi peab läbistama iseseisev liikumiskäikude pingutamine ja täpsuse jälgimine.

Õppesisu:

- geomeetrilised vormimuundumised;
- grammatilised vormielemendid;
- sauharjutused;
- alliteratsioon;
- intervallid (eriti oktaav) koos vastavate ruumivormidega;
- kuulamisharjutused;
- hüppamisharjutused;
- helikõrguste diferentseeritud järgimine.

Lõiming teiste õppeainetega

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

Õpitulemused:

- 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.