

HUVIKOOL MIDRIMAAKE

ÜLDARENDAV KEHALINE LIIKUMINE

ÕPPEKAVA

1.ÕPPE- JA KASVATUSTEGEVUSE EESMÄRGID

1.Õppe- ja kasvatustegevuse üldeesmärk on toetada laste kehalist, vaimset ja sotsiaalset, sealhulgas kõlbelist ja esteetilist arengut, et kujuneksid eeldused igapäevaseks toimetulekuks ja koolis õppimiseks. Selleks on vaja:

- 1) luua lapsele arengut soodustav keskkond, tagada turvatunne ja eduelamused, toetada lapse loomulikku huvi hankida teadmisi ja saada kogemusi ümbritseva elu, looduse ja ühiskonna mnähtuste kohta;
 - 2) soodustada lapse kasvamist aktiivseks vastutus-, otsustus- ja valikvõimeliseks, oma otsusele ja tunnustatud käitumismõistmistele vastavalt käituvaks ning teiste suhtes avatuks, teisi arvestavaks koostöövalmis inimeseks;
 - 3) toetada last ümbritseva maailma mõistmisel ja tervikliku maailmapildi kujunemisel
 - 4) toetada ja abistada vanemaid kasvatuskõhikesimustes.
 - 5) laste huvikoolitus pakub täiendavaid võimalusi hariduse omandamiseks ja isiksuse arenguks, sisukaks vaba aja veetmiseks võimalikult kodukoha läheduses.
- koolide ja koolieelsete asutuste õppetegevusest vabal ajal.
- 6) huvikooli eesmärgiks on anda lastele lähtuvalt õppekorralduse üldalustest, täiendõppe ja süvaõppeliigist täiendatult ja süvendatult teadmisi muusikaõpetuses, kunstiõpetuses, tantsuõpetuses, inglise keeles ja eesti keeles muukeelsetele lastele, sisustada organiseeritult laste vaba aega üldarendava kehalise kasvatuskoolitusel.
 - 7) äratada lastes huvi kunsti, muusika, tantsimise, keelte õppimise ja sportimise vastu.

8) pole sugugi ükskõik, millises keskkonnas laps kasvab. Kasvukeskkond on just see, mis kujundab lapse väärtushinnanguid, tema hea ja halva tunnetuse, ilumeele, mõttemaailma ja keele. Suur osa on selle kujundamisel ka laste huviringidel. Oluliseks osaks lapse komplekses kasvatusprogrammis tuleb pidada kultuuritausta mõju. See hõlmab väga laialdast mõjude kogumit, mis vahendatakse lapsele just nende intensiivselt tegelevate inimeste, eelkõige lapsevanemate, aga ka kasvatajate, õpetajate, huviõpet andvate õpetajate kaudu.

9) laste teadmiste ja maailmavaate avardamine.

10) loob eeldused jätkata õpinguid valitud huvialal algkoolis.

11) lastevanemate ja huvijuhtide vastastikune koostöö lapse harmooniliseks arenguks. Eduka koostöö aluseks on õpetaja austav ja arvestav suhtumine perekonda, kes väärtustab huvialasid ja kasvatuspõhimõtteid.

2.Õppekava täitmise ja tagamise toetamiseks kasutatavate õppevahendite nimekirja kinnitab kooli juhataja.

2.ÕPPE- JA KASVATUSTEGEVUSE PÕHIMÕTTED

2.1 Õppe- ja kasvatuskorralduse põhimõtted tulenevad õppe- ja kasvatusgevuse eesmärkidest ning on kasvatava ja arendava tegevuse lasteasutuse koostöö. See lähtub lapsest ja on suunatud tervikliku arengukeskkonna kujundamisele. Lasteasutuse tegevus on perekonnale avatud.

2.3 Lapse arengus on suur tähtsus mängul, huvihariduse omandamisel peab õppe- kasvatusgevus olema tihedalt läbi põimitud mänguga, et äratada huvi õppetegevuse vastu ning selle kaudu last õpetada, arendada ja kasvatada.

2.4 Lapse arengut soodustab aktiivset liikumist stimuleeriv, mitmekesiseid liikumisvõimalusi ja -kogemusi ning positiivseid eeskujusid pakkuv keskkond, mida huvikool ka kehalise – ja tantsulise liikumise näol pakub

2.5 Kasvatamisel ja arendamisel väärtustatakse eesti kultuuritraditsioone ning arvestatakse teistest rahvustest laste kultuuri eripära.

2.6 Kasvatamine ja arendamine toimub valitud huvikoolitusel toetudes õppekavale ning arvestades lapse vanuselisi, soolisi, individuaalseid iseärasusi.

3.ÕPPEAJA KESTVUS

3.1 Õppeaasta kestab õppe algusest ühel kalendriaastal uue õppe alguseni järgmisel kalendriaastal. Õppeaasta koosneb õppeperioodist ning koolivaheaegadest

3.2 Õppeperioodi arvutusühikud on õppetund ja õppenädal.

3.3 Õppetöö algab 2. septembril ja lõpeb 30 mail. Õppeperioodis on vähemalt 36 nädalat.

3.4 Koolivaheaeg on detsembrikuu viimane nädal ja jaanuari kuu esimene nädal Suvine koolivaheaeg 31.05- 01.09.

Huvikooli tööst osa võtvatel koolilastel on koolivaheaeg identne üldhariduskooli koolivaheaegadega.

4. ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED

4.1 Õpilasi võetakse kooli ilma katseteta peale lapsevanemaga lepingu sõlmimist.

4.2 Õpe toimub rühmades arvestades laste vanuselisi iseärasusi. 3 - 4 aastaste laste rühm (noorem rühm), 4- 5 aastaste. laste rühm (keskmine rühm) ja 6 - 7 aastaste laste rühm (vanem rühm).

4.3 Õpilaste arv rühmas

4.3.1 Üldarendava kehalise kasvatus rühm 3 - 4 aastastele lastele . Rühmas kuni 13 last. 5 – 7 aastastele lastele. Rühmas kuni 15 last.

4.4 Erakooli nõukogul on õigus kehtestada lisanõudeid.

5.ÕPPEAINETE LOEND JA MAHT AINEPUNKTIDES JA ÕPPEPÄEVADES

1.Erakooli õppekavas teeb muudatusi pedagoogiline nõukogu, need kinnitab huvikooli omanik. Kümne tööpäeva jooksul nende kinnitamisest arvates esitatakse need Haridus- ja Teadusministeeriumile registreerimiseks.

Huviala koolitus	Tundide arv nädalas	Vanus	Tunni pikkus	Tundide arv õa
Üldarendav kehaline kasvatus	2	3- 4	30 min	72 tundi
Üldarendav kehaline kasvatus	2	5- 7	40 min	72 tundi
Üldarendav kehaline kasvatus	1	3- 4	30 min	36 tundi
Üldarendav kehaline kasvatus	2	5- 7	40 min	72 tundi

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 3 – 7 AASTASTELE LASTELE I POOLAASTA

Koolituse eesmärgiks on sisustada laste vaba aega organiseeritult sportlike mängude ja liikumisega.

Lapse igapäevased tegevused- mängud sisaldavad mitmesuguseid liikumisviise (kõndi, jooksmist, ronimist, hüppamist jne.), liigutuste sooritamist (käte tõstmist, langetamist, painutamist jne.), erinevates asendites viibimist (seismine jne.). Need inimeste jaoks loomulikud põhiliikumised-liigutused (nn.. baasmotoorika või baasmotoorsed tegevused) põhinevad kaasasündinud refleksidel ning ilmuvad lapse käitumisse kindlas arengulises järjekorras. Baasmotoorsed liigutused ei vaja spetsiaalselt korraldatud õpetamist, küll aga harjutamist. Tegevuse regulaarsel kordamisel kujunevad liigutusoskused, arenevad liikumisosavus ja teised kehalised võimed (vastupidavus, kiirus jne.). Eelöeldut arvestades on vaja lapsele luua liikumisaktiivsust stimuleeriv, mitmekesiseid liikumisvõimalusi ja kogemusi ning positiivseid eeskujusid pakkuv kasvukeskkond.

Liikumisõpetuse spetsiifilisteks vahenditeks on kehalised harjutused. Baasmotoorikal põhinevate kehaliste harjutustega regulaarne tegelemine võimaldab täiustada omandatud ning kujundada uusi liigutusoskusi. Sportlik-rakenduslike liikumisviisidega tutvumine rikastab laste tegevusi- mängu, laiendab nende liikumis- ja tegevusvõimalusi.

Kehaliste harjutustega regulaarne tegelemine laiendab lastesilmaringi, võimaldab arendada tema tajuvõimeid.

Üldaktsepteeritud on sportliku tegevuse kasvatuslik mõju. Kehaliste harjutustega regulaarsel eesmärgistatud tegelemisel kujunevad iseloomuomadused. Omandatakse kõlbelisi põhimõtteid, õpitakse arvestama-hindama oma oskusi- võimeid ja kaaslast, kogetakse erinevaid emotsioone ning õpitakse neid valitsema.

KEHALISE KASVATUSE TAOTLUSED

Kehalise kasvatuse koolitus taotleb kehalise kasvatuse vahendite (optimaalne liikumisrežiim, kehalised harjutused, hügieeni -ja loodustegurid) kasutamist:

1) lapse füüsilise ja vaimse tervise säilitamist ja tugevdamist, tema eale vastava kehalise ja funktsionaalse arengu taseme saavutamist.

2) lapse eale vastava psühhotoorse (tegevusliku),sotsiaalse ja tunnetusliku arengutaseme saavutamist, lapse üldise arengu ergutamist.

3) huvi tekkimist aktiivse liikumise ja sportimise vastu.

Kehalise kasvatuse tähtsamad ülesanded eelkooli eas on:

- laste tervise tugevdamine ja kaitse, organismi karastamine ja eale vastava kehalise arengu tagamine.

-liigutusvilumuste (kõnd, jook, hüppevisked jne.) ning tahtelismoraalsete iseloomuomaduste kujundamine.

- laste kehaliste võimete (osavus, koordineerimine, kiirus jne.) arendamine, -õige rühi kujundamine.

1. Laste kehaline võimekus paraneb eeskätt liikumis- ja liigutusoskuste lisandumise, nende täiustumise ning liikumisaktiivsuse arvel. Harjutused, mis arendavad tasakaalu (selleks parim aeg 4- 6 aastat.), reaktsioonivõimet, rütmitunnet, oskust orienteeruda ruumis, liikuda erineva tempo või jõuastmega, seostada omavahel erinevaid liikumisi- liigutusning kohandada neid vastavalt tingimustele (liikumine tasasel või ebataasel pinnal jne.) parandavad tegevuste kvaliteeti.

2. Tajuvõime arengu toetamine- sellest sõltub kognitiivne ja afektiivne areng. Kehaliste harjutustega saab mõjustada kineetiliste, nägemis-, kuulmis-, kompamistaju ning koordineerimisvõimete arengut: üldarendavad võimlemisharjutused, asendid, liigutused õpetavad last tajuma ja kontrollima oma keha ning selle üksikuid osi. Harjutuste demonstreerimise nägemine treenib nägemismälu, erinevatest materjalidest esemete- vahenditekasutamise arendab kompamistaju jne.

3. Edastada lapsele kehakultuuri ja spordialaseid teadmisi, oskusi, toetada lapse tunnetuslikku arengut ja õpitegevuse kujunemist.

Lapse jaoks on tähtsad kus ja kuidas võib liikuda ja mängida, mida teha kaaslase või enda ohtu sattumisel. Kursusel vesteldakse ka neil teemadel.

Laps tutvub elementaarse sporditerminoloogiaga (rikastub ka lapse sõnavara). Räägitakse tähtsamatest spordisündmustest, tuntumatest Eesti sportlastest.

4. Toetada lapse sotsiaalset arengut, kõlbeliste põhimõtete omandamist ja tundeelu rikastamist.

Ühiselt sooritatud kehaliste harjutuste käigus on lapsel võimalik õppida, harjutada kordamööda tegutsemist (oma soorituskorra ootamine jne.), kaaslase arvestamist ja abistamist (inventari paigaldamine jms.). Oma oskuste näitamine harjutusi demonstreerides kasvatab esinemisjulgust.

Liikumismängude reeglid õpetavad mõistma seaduste olulisust. Liikudes, sportides kogeb laps mitmesuguseid emotsioone.

4. Luua täiendavaid võimalusi lapse kõrge bioloogilise liikumistarbe realiseerimiseks.

Selleks pakubki võimalusi kehakultuuri huvialaring. Eriti oluline on see töö suures linnas, kus laste liikumisvõimalused on kesisemad.

ÕPPESISU 3 – 4 AASTASTEL LASTEL i POOLAASTAL

Laste liikumisõpetuse sisuks on baasmotoorika (põhiliikumised, liigutused- asendid ja vahendite käsitlemine) põhinevad kehalised harjutused (s.h. liikumismängud), aga ka lihtsamad sportlikud (rakenduslikud) liikumisviisid.

PROGRAMM

*PÕHILIIKUMISED: kõndimine, jooksmine, hüppamine, hüplemine, ronimine, roomamine, veeremine, nende mitmesugused variandid ja kombinatsioonid, sooritamine erinevates tingimustes, lülitamine liikumismängudesse, ripe varbseinal, sulghüpe jne.

*PÕHILIIGUTUSED- ASENDID: seismine (mitmesugused seisud), istumine, (mitmesugused isteasendid), lamangud (selili, kõhuli, külili), jäsemete ja või kere tõstmine, langetamine, kõverdamine, sirutamine, painutamine, allutamine, pööramine, ringitamine, vetrumine, vibutamine jms. Liigutuste- asendite õppimise ja harjutamise peamiseks vahendiks on üldarendavad harjutused, neid saab lülitada ka liikumismängudesse.

*VAHENDITE KÄSITSEMINE: viskamine, heitmine, veeretamine, püüdmine, vedamine, kandmine, lükkamine, löömine käe- ja jalaga.

*SPORTLIK-RAKENDUSLIKUD LIIKUMISVIISID: kelgutamine
Õpetajal on võimalus ise valida eale vastavaid sobivaid harjutusi:

1. Üldarendavad harjutused (näit. rusikas käed kõverdatud, käte vahelduv sirutamine ette jne.

2. Põhiharjutused

a) kõnniharjutused

b) jooksuharjutused

c) hüplemis- ja hüppeharjutused

d) viskeharjutused

e) ronimisharjutused

f) tasakaaluharjutused

3. Liikumismängud

ÕPPESISU 5 - 7 AASTASTEL LASTEL I POOLAASTAL

*PÕHILIIKUMISED: kõndimine edasi- tagasi, kükk- kõnd, põlvetoostejooks, sügavushüpped, kaugushüpe paigalt, visked, palli pörgatamine, roomamine kõhuli- selili, tasakaaluharjutused, harjutused matil, roomamine, veeremine, nende mitmesugused variandid ja kombinatsioonid, sooritamine erinevates tingimustes, lülitamine liikumismängudesse.

*PÕHILIIGUTUSED- ASENDID: seismine (mitmesugused seisud), istumine, (mitmesugused isteasendid), lamangud (selili, kõhuli, külili), jäsemete ja või kere tõstmine, langetamine, kõverdamine, sirutamine, painutamine, allutamine, pööramine, ringitamine, vetrumine, vibutamine jms.

*VAHENDITE KÄSITSEMINE: palli viskamine, heitmine, rõnga ja palli veeretamine, püüdmine, hüppamine hüppenööri Teatevõistlused kurikate ja liivakottidega.

*SPORTLIK-RAKENDUSLIKUD LIIKUMISVIISID: sõitmine jalg- ja tõukerattaga, liikumine suuskadel, uiskudel. Suusatamist ja uisutamist ettevalmistavad harjutused.

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

3 – 7 AASTASTELE LASTELE

II POOLAASTA

Eesmärk:

- laste liikumisvajaduste rahuldamine, liikumisaktiivsuse suurendamine ja huvi äratamine ning eelduste loomine edaspidisteks sportlikekeks tegevusteks.

Ülesanded:

- kujundada uusi sportlikuks tegevuseks vaja minevaid liigutusoskusi,
- arendada laste kehalisi võimeid
- aidata kaasa hea rühi kujunemisele
- õpetada lapsi käituma ja tegutsema erinevates situatsioonides arvestades ohutusreegleid,
- arendada laste tahtemadusi,
- toetada laste esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning õigete korra ja hügieeniharjumuste kujundamist.

ÕPPESISU 3 – 4 AASTASED LAPSED

VÕIMLEMINE

Algseis, sulgseis, päkkseis.

Kükk, poolkükk, kägar, toengkägar

Iste, toengiste, rististe, harkiste, kägariste, põlvitusiste, põlvitus vasakul, paremal jalal.

Käte asendid: all, ees, üleval, kõrval, puusal, rinnal, seljal, õlgadel.

Jala asendid: ees, kõrval, taga.

LIIKUMISED

Kerepööre, painutamine, kallutamine, vibutamine, põlvedest vetrumine.

Käte ja jalgade ringitamine, hargitamine, ristamine, hoog, lõdvestamine.

Käte kõverdamine ja sirutamine toengpõlvitusistes. Toengpõlvitusistmes selja kumerdamine ja nõgusaks viimine. Matkimisharjutused, harjutused vahenditega kõigile lihaserühmadele. Õpetaja koostatud

harjutuskombinatsioonid. Vahendid: lipud, liivakotid, kurikad,

võimlemiskepid, rõngad, võimlemispink, topispallid, pallid, hüpitsad, varbsein jne.

KÕND. KÕNNIHARJUTUSED

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd muusika järgi. Kõnd erineva sammu pikkusega. Erinevad kõnni vormid (päkkadel, kandadel, põia välisservadel).

Kägarkõnd, põlvetooste kõnd, jalatõstekõnd, sääretõstekõnd, tagurpidikõnd., matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja liigutustega.

Kõnd üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnniharjutused signaali järgi.

Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Mitmesugused kõnni- ja

jooksuharjutuste seosed. Vetrumine.

HÜPLEMISED. HÜPLEMISHARJUTUSED

Sulghüplemine, harkihüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine ühel vasakul-paremal jalal paigal ja liikumisega (pehme maandumine). Harkishüplemine, käärihüplemine, sulghüplemine pöõretega 90°, 180°.

Põlvetoõste hüplemine, jalatõstehüplemine, sääretõstehüplemine.

RÜTMIKA JA LIIKUMINE

Eesmärk:

Õpilaste esteetiline areng, rütmitude, musikaalsuse, loovuse arendaminitmesuguste liikumisvormide abil.

Rütmilise liikumise vormid:

- põhivõimlemine rütmivahenditega (tamburiin jms.).
- põhvõimlemine muusika saatel vahenditega ja ilma.
- liikumismängud tähelepanu, koordinatsiooni ja kujutlusvõime arendamiseks,

RAKENDUSVÕIMLEMINE

(Ronimine, roomamine, ripped, toengud)

Rippsein ja ripe- rippes jalgade sirutamine, hargitamine, kõverdamine.

Ronimise erivariandid (varbseinal, redelil, kaldpingil).

Ronimine toengpõlvituses ja kápuli.

Üle takistuste ronimine.

Takistuste alt läbi roomamine.

Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis (“konnahüpped”, “hülge roomamine”, “vähikõnd”).

AKROBAATIKA

Veeremine kágarasendis, külili.

TASAKAALUHARJUTUSED

Seis ühel jalal..

Pákkkõnd möõda joont.

Kõnniharjutused erinevate káte asenditega joontel, võimlemispingil, kõnd astumisega rõngast rõngasse jne.

HÜPPEHARJUTUSED. TOENGHÜPPED

Sügavushüpped pehme maandumisega. Õige maandumisasendi õpetamine.

Hoojooksult üleshüpped. Hüpped “ üle kraavi”, paigalt kaugushüpe.

JOOKS

Jooks õige pea-, keha- ja káteasenditega, põia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduva kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt jms.

Tagurpidijooks. Võidujooks kuni 15 m.. Pendelteatejooks káeplaksuga.

VISKED. VISKEHARJUTUSED. PALLI KÄSITLEMINE.

Palli tunnetamine : hoid, viskeliigutus, püüdmine. Pallivise vastu sein.

Pallide ja teiste viskevahendite viskamine üle takistuste. Palli pörgatamine maha ja püüdmine kahe käega.

Palli veeretamine mitmesugustest lähteasenditest.

ÕPPESISU 5 – 7 AASTASED LAPSED 2.POOLAASTAL

RIVI- JA KORRAHARJUTUSED

Rivistumine ühte viirgu, rivistumine kolonni ühe kaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale, vasakule (6.- 7 a) Põhiseisang. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine.

Tervitamine. Poiste ja tüdrukute tervitus. Pöörded paigal (6.- 7.a.).

Ümberrivistumine kolonnist viirgu

VÕIMLEMINE

Algseis, sulgseis, päkkseis.

Kükk, poolkükk, kägar, toengkägar

Iste, toengiste, rististe, harkiste, kägariste, põlvitusiste, põlvitus vasakul, paremal jalal.

Käte asendid: all, ees, üleval, kõrval, puusal, rinnal, seljal, õlgadel.

Jala asendid: ees, kõrval, taga.

LIIKUMISED

Kerepööre, painutamine, kallutamine, vibutamine, põlvedest vetrumine.

Käte ja jalgade ringitamine, hargitamine, ristamine, hoog, lõdvestamine.

Käte kõverdamine ja sirutamine toengpõlvitusistes. Toengpõlvitusistmes selja kumerdamine ja nõgusaks viimine. Matkimisharjutused, harjutused vahenditega kõigile lihaserühmadele. Õpetaja koostatud harjutuskombinatsioonid. Vahendid: lipud, liivakotid, kurikad, võimlemiskepid, rõngad, võimlemispink, topispallid, pallid, hüpitsad, varbsein jne.

KÕND. KÕNNIHARJUTUSED

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd ristsammuga tähistete vahel (6.- 7 a). Kõnd muusika järgi. Kõnd erineva sammu pikkusega. Erinevad kõnni vormid (päkkadel, kandadel, põia välisservadel).

Kägarkõnd, põlvetooste kõnd, jalatõstekõnd, sääretõstekõnd, tagurpidikõnd.

Luisksamm, ristsamm, juurdevõtu samm, matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja liigutustega. Kõnd üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnniharjutused signaali järgi.

Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Mitmesugused kõnni- ja jooksuharjutuste seosed. Vetrumine.

HÜPLEMISED. HÜPLEMISHARJUTUSED

Matkivad hüplemisharjutused,
hüplemine ümber ja üle vahendite eri suundades,
hüplemisharjutuste erikombinatsioonid,
hüplemisharjutused erinevate käteasendite ja liigutustega,
koordinatsiooniharjutused,
sulghüplemine poolpöõretega (45, 90 , 135) 6.- 7 a ja pöõretega 90°, 180° ,
väljaseade hüplemine.
Jalatõste hüpe ette, taha kõrvale.
Harki- risti hüplemine, käärihüplemine, kükist hüpped üles, sügavushüpped.
Kaugushüpe jooksurajalt
Kõrgushüpe hoojooksult

HARJUTUSED HÜPITSAGA

Hüpits. Juurdeviivad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega ette.

RÜTMIKA JA LIIKUMINE

Eesmärk:

Õpilaste esteetiline areng, rütmitunde, musikaalsuse, loovuse
arendaminemitmesuguste liikumisvormide abil.

Erinevad tantsusammud: rõhksamm, hüpaksamm, otsegalopp, külgalopp,
kand- ja varvasastak.

RAKENDUSVÕIMLEMINE

(Ronimine, roomamine, ripped, toengud)

Rippsein ja ripe- rippes jalgade sirutamine, hargitamine, kõverdamine.

Ronimise erivariandid (varbseinal, redelil, kaldpingil).

Ronimine toengpõlvituses ja käpuli.

Üle takistuste ronimine.

Takistuste alt läbi roomamine.

Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis
("konnahüpped", "hülge roomamine", "vähikõnd").

AKROBAATIKA

Tirel ette ja taha alates 6. eluaastast

Veeremine kägaras ja külili

TASAKAALUHARJUTUSED

Kõnd suletud silmadega. Seis ühel jalal, teine jalg tõstetud ette, kõrvale, taha.
Päkkõnd joontel või võimlemispingil ümberpöõrdega.

Kõnniharjutused erinevate käte asenditega joontel, võimlemispingil palliga,
kõnd astumisega rõngast rõngasse jne.

HÜPPEHARJUTUSED. TOENGHÜPPED

Sügavushüpped pehme maandumisega. Õige maandumisasendi õpetamine.

Hoojooksult üleshüpped. Hüpped " üle kraavi", paigalt kaugushüpe.

JOOKS

200 m jooks. Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduva kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt jms. Tagurpidijooks. Võidujooks kuni 30 m.. Pendelteatejooks pulgaga.

VISKED. VISKEHARJUTUSED. PALLI KÄSITLEMINE.

Teatevõistlused pallidega: veeretamine, põrgatamine ühe käega, hüppamine pall põlvede vahel.

Korvpall- viskamine, püüdmine, korvi visked, kaitse
Kaugvisked.

VÕIMALIKUD OSKUSEDKURSUSE LÕPETAMISEL

Olema kindlalt omandanud igapäevaeluks kasutatavad liikumisviisid (kõndimine jalgu lohistamata, jooksmine päkkadel), programmis antud kõnni- ja jooksuharjutused;

-Olema omandanud programmis antud hüppeharjutused;.

-olema omandanud programmis eelharjutused hüpitsa, rütmika ja rakendusvõimelised harjutused, akrobaatika ja tasakaalu harjutused, visked ja viskeharjutused;

- olema omandanud võimlemisharjutused;

- olma omandanud lihtsamad palli- ja liikumismängud;

- oskab kinni pidada liikumisel üldistest ohutusreeglitest:

-kasutab liikumisel erinevaid vahendeid (linnid, rõngad, suusad jne).

- säilitab tasakaalu paigal ja liikudes;

- mängib pallimängusid (jalgpall jt. Lihtsamad pallimängud);

- peab kinni mängureeglitest:

6.ÕPPEAINETE VALIKUVÕIMALUSED

1. Lapsevanemal on õigus valida oma lapsele üks või mitu huviringi arvestades tunniplaani võimaluste, lapse ealiste- ja individuaalsete iseärasustega.

1.1.Lapsevanemal on õigus enne koolituse valikut külastada tasuta lahtist tundi ja tutvuda õppekavaga.

7.ÕPPEETAPPIDE LÕPETAMISE NÕUDED

1.Eeldatavad võimed ja oskused koolituse lõpetamisel on esitatud õppeainete kaupa kooli õppekavas.