

Õpetaja töökava näidis

Kehaline kasvatus

VÕIMLEMINE I kooliaste

Koostaja: Mare Paist, Tallinna Saksa Gümnaasium

Kasutatav abimaterjal ja õppekirjandus:

http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=156

Paist, M. 2011. Võimlemine. <http://www.oppekava.ee> Põhikooli valdkonnaraamat Kehaline kasvatus

Lõiming, läbivad teemad, füüsiline õpikeskkond

Lõiming

Emakeel – võimlemisega seotud mõisted, suuline väljendusoskus harjutuste sooritusel, tähekujude moodustamine.

Matemaatika – paaris- ja paaritud numbrid, arvutamine (korduste arv, saatelugemine).

Inimeseõpetus – võimlemine ja tervis, suhtlemine kaaslastega.

Muusika – saatemuusika kasutamine võimlemisel; muusika iseloomu väljendamine liikumise kaudu, rütm ja dünaamika.

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.

Teabekeskond. Võimlemisega seotud info leidmine ja kasutamine (sõnastikud, ajakirjad jm)

Tervis ja ohutus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine.

Füüsiline õpikeskkond Võimla ja/või võimlemisruum, muusikakeskus, matid, varbseinad jm vahendid

I KOOLIASTE

I kooliastme õpitulemused (RÕK)

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

1. klass

10-12 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
		Õpilane:		
1.	Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none">• rivistuda,• tundi alustada ja lõpetada,• pöörata paigal hüppega,• moodustada viirgu ja kolonni, <ul style="list-style-type: none">• ringjoonel kõndida ja joosta,• jäljendada ja matkida.	Rivi, viirg, kolonn. Tunni alustamine, tervitamine. Tunni lõpetamine. Pööre paigal hüppega. Kõnd, jooks. Matkimisharjutused	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
2.	Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none">• kõndida päkkadel ja kandadel,• on käte põhiasendid,• ronida varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt,• hoida tasakaalu,• kõndida käed kõrval joonel,• hüpata sirutushüpet.	Päkkõnd. Kõnd kandadel. Vahendita harjutused. Käte põhiasendid. Ronimine. Tasakaal.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile

3.	<p>Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused. Rakendusvõimlemine.</p> <p>Akrobaatilised harjutused.</p>	<p>oskab</p> <ul style="list-style-type: none"> • rivistuda, • tundi alustada ja lõpetada, • pöörata paigal hüppega, • kõndida ja joosta ringjoonel, <p>teab, kuidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikuda juurdevõtusammuga kõrvale, • on jalgade põhiasendid, • kanda ja asetada tunniks võimlemismatte (akrobaatkarada), • käärduda ja sirutada, • toengkükis kätele toetuda ja viia keharaskust kätele. 	<p>Juurdevõtusamm. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Jalgade põhiasendid.</p> <p>Kägarasend. Sirutasend. Toengkükk.</p>	<p>Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile</p>
4.	<p>Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>Akrobaatilised harjutused.</p>	<p>teab, kuidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • teha üldkoormavaid hüplemisharjutusi, <p>oskab</p> <ul style="list-style-type: none"> • jäljendada ja sooritada matkimisharjutusi, <p>teab, kuidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritada lihtsaid põhi-võimlemise harjutusi saatelugemise saatel, • veereda toengkägarast selili ja tagasi, • veereda sirutatult matil kõrvale, <p>oskab</p> <ul style="list-style-type: none"> • käärduda ja sirutada. 	<p>Hüplemine.</p> <p>Saatelugemine.</p> <p>Veere toengkägarast turjale ja tagasi. Veere sirutatult kõrvale.</p>	<p>Suulised tagasiside individuaalselt ja klassile</p>
5.	<p>Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused.</p>	<p>oskab</p> <ul style="list-style-type: none"> • seista viirus ja kolonnis, • kõndida päkkadel ja kandadel, <p>teab, kuidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • teha harkihüplemist, <p>oskab</p> <ul style="list-style-type: none"> • võtta käte- ja jalgadega põhiasendeid, 	<p>Harkihüplemine.</p>	<p>Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile</p>

	Akrobaatilised harjutused.	<ul style="list-style-type: none"> toengkükis kätele toetuda ja viia keharaskust kätele, abistamisega sooritada turiseisu, tirelit ette ja veeret taha turiseisu. 	Veere toengkükist taha turiseisu. Turiseis. Tirel ette.	
6.	Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused. Akrobaatilised harjutused	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> teha käärihüplemist, oskab <ul style="list-style-type: none"> sooritada lihtsaid põhivõimlemise harjutusi saatelugemise ja muusika saatel, veereda toengkägarast selili ja tagasi. 	Käärihüplemine. Muusikaline saade.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
7.	Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused. Akrobaatilised harjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> teha erinevaid kujundliikumisi, liikuda juurdevõtusammuga kõrvale, sooritada vahendiga põhivõimlemise harjutusi saatelugemise saatel, sirutatult matil veereda kõrvale. 	Käepäraste vahenditega (hüpits, kepid, rõngad jne) harjutused.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
8.	Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none"> teha üldkoormavaid hüplemisharjutusi, ronida varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> erinevatest lähteasenditest hüpata sirutushüpet. 	Sirutushüpe. Õpitud mõistete kordamine	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
9.	Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused. Akrobaatilised harjutused. Tasakaaluharjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> hüpata hüppenõoriga, teab <ul style="list-style-type: none"> mis on tasakaal, oskab	Õpitud mõistete kordamine	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile

	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	<ul style="list-style-type: none"> kõndida käed kõrval joonel erinevatest lähteasenditest hüpata sirutushüpet. 		
10.	Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused. Akrobaatilised harjutused.	oskab <ul style="list-style-type: none"> rivis teha erinevaid kujundliikumisi, harki- ja käärihüplemist, sooritada lihtsaid põhivõimlemise harjutusi saatelugemise ja muusika saatel, abistamisega teha turiseisu, tireli ette ja veeret tahta turiseisu. 	Õpitud mõistete kordamine	Sõnaline hinnang

2. klass

15-18 tundi õppeaastas.

Korratakse ja värskendatakse 1. klassis õpitut, et luua eeldused järgneva sujuvaks õpetamiseks.

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad,	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
		Õpilane:		
1.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> loendada, harveneda ja koonduda, hüppega paigal pöörata, sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi käte, kere ja jalgade põhiasenditega, sooritada koordineerimisharjutusi. 	Loendamine. Harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Käte, kere ja jalgade põhiasendid. Kordineerimisharjutus	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
2.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> liikuda ravisammuga (P) ja võimlejasammuga (T), sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita, saatelugemise ning muusika saatel, sooritada rippseisu ja rippeid, 	Rivisamm (P) Võimlejasamm (T) Rippseis.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile

	Tasakaaluharjutused.	<ul style="list-style-type: none"> ronida varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, kõndida päkkadel joonel, pingil. 	Ripped. Ronimine. Päkk-kõnd.	
3.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahenditega saatelugemise ning muusika saatel, hüpelda hüpitsa tiirutamisega ette, sooritada mahahüpet kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. 	Hüpitsa tiirutamine.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
4.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Akrobaatika.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> kanda ja asetada tunniks vajalikke võimlemisvahendeid ja matte, veereda kägaras ja sirutatult, teha juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tirelikks, sooritada tirelit ette, sooritada turiseisu. 	Tirel ette. Turiseis.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
5.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	oskab <ul style="list-style-type: none"> loendada, harveneda ja koonduda, hüppega paigal pöörata, sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi käte, kere ja jalgade põhiasenditega, teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> kanda ja asetada tunniks vajalikke võimlemisvahendeid ja matte, kõndida päkkadel pingil ja madalal poomil. 	Poom. Õpitud mõistete kordamine	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
6.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused.	Teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> omandada lühikest põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni, 	Põhivõimlemise kombinatsioon.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile

	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	<ul style="list-style-type: none"> • sooritada äratõuget hoolauvalt. 	Hoolaud. Äratõuge hoolauvalt.	
7.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Akrobaatika.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • liikuda rivisammuga (P) ja võimlejasammuga (T), • veereda kägaras ja sirutatult, • teha juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks, teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> • teha toengkägarast sirutushüpet maandumisasendi fikseerimisega, • sooritada ja veerega taha turiseisu. 	Toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • riviharjutused
8.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> • pöörata päkkadel ümber. 	Pööre päkkadel	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
9.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada mahahüpet kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. 	Õpitud mõistete kordamine	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
10.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Akrobaatika.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada tirelit ette ja veerega taha turiseisu, • sooritada turiseisu. 	Õpitud mõistete kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • akrobaatilised harjutused
11.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada rippseisu ja rippeid, • ronida varbseinal, üle takistuste ja 	Õpitud mõistete kordamine	Suulised hinnangud individuaalselt ja klassile

		takistuste alt.		
12.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada koordineerimisharjutusi, 	Õpitud mõistete kordamine	Suulised hinnangud individuaalselt ja klassile
13.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Akrobaatika.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • teha toengkägarast sirutushüpet maandumisasendi fikseerimisega. 	Õpitud mõistete kordamine	Suulised hinnangud individuaalselt ja klassile
14.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada lühikese põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni, • kõndida päkkadel joonel, pingil ja madalal poomil, • pöörata päkkadel ümber. 	Õpitud mõistete süvendamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • lühikese põhivõimlemise harjutuskombinatsioon i sooritamine
15.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • hüpelda hüpitsa tiirutamisega ette, • sooritada äratõuget hoolauvalt. 	Õpitud mõistete kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette

3. klass

15-18 tundi õppeaastas.

Korratakse ja värskendatakse 2. klassis õpitut, et luua eeldused uute elementide sujuvaks õpetamiseks.

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
		Õpilane:		
1.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none">• sooritada erinevaid kujundliikumisi,• sooritada ravisammu (P), võimlejasammu (T),• sooritada koordineerimisharjutusi,	Rivisamm. Võimlejasamm. Kordineerimisharjutus.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
2.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none">• ronida varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt,• seista rippseisus,• sooritada rippeid ja toenguid.	Ronimine. Ripped. Toengud.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
3.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none">• sooritada erinevaid kujundliikumisi,• ravisammu (P), võimlejasammu (T) teab, kuidas <ul style="list-style-type: none">• hüpelda hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale,• sooritada hoojooksult äratõuget hoolauvalt.	Hüpitsa tiirutamine. Hoolaud. Äratõuge hoolauvalt.	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none">• ravisamm (P),• võimlejasamm (T)

4.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Akrobaatika.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> • pöörata paigal ühe jala päkal ja teise kannal, • sooritada muusika saatel 16 taktist koosnevat põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni, • sooritada tirelit ette, • kaldpinnalt tirelit taha, • minna veerega taha turiseisu, • minna selili lamangust kaarsilda, • sooritada toengkägarast ülesirutushüpet maandumisasendi fikseerimisega. 	Pööre paigal. Ümberpööre. Põhivõimlemise kombinatsioon. Kaldpind. Kaldpinnalt tirel taha. Kaarsild.	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
5.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> • liikuda joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõndi ja pööreid päkkadel, 	Poom. Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
6.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	teab, kuidas <ul style="list-style-type: none"> • teha sirutus-mahahüpet kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile
7.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Akrobaatika.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • pöörata paigal ühe jala päkal ja teise kannal. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • pööre paigal ühe jala päkal ja teise kannal
8.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine.	Õpitud harjutusvara kordamine ja harjutamine	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline tagasiside individuaalselt ja klassile

	Tasakaaluharjutused.			
9.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • hüpelda hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale
10.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Akrobaatika.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada tireli ette, • kaldpinnalt tireli taha. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • tirel ette
11.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • ronida varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, • seista rippseisus, • sooritada rippeid ja toenguid. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • ripped ja toengud
12.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada muusika saatel 16 taktist koosneva põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • 16 taktist koosneva põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni sooritamine muusika saatel
13.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Akrobaatika.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • minna veerega taha turiseisu, • minna selili lamangust kaarsilda, • sooritada toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • veerega taha turiseis • selili lamangust kaarsilda • toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega
14.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused.		Õpitud mõistete	

	Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Rakendusvõimlemine. Tasakaaluharjutused.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • liikuda joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõndi ja pöördeid päkkadel. 	süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus <ul style="list-style-type: none"> • liikumised joonel, pingil või poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõndi ja pöördeid päkkadel
15.	Rivi- ja korraharjutused, kõnniharjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Hüplemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	oskab <ul style="list-style-type: none"> • sooritada koordinatsiooniharjutusi, • teha sirutus-mahahüppe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, • sooritada hoojooksult äratõuke hoolaualt. 	Õpitud mõistete süvendamine/kordamine	Suuline hinnang, praktiline sooritus: <ul style="list-style-type: none"> • koordinatsiooniharjutuse sooritamine • sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. • hoojooksult äratõuge hoolaualt

Soovitusi õppetöö läbiviimiseks

Võimlemisel on tähtis ülesanne kooli kehalises kasvatuses, sest võimlemises omandatud oskusi ning mitmekülgset harjutusvara vajame ka teistel spordialadel. Just võimlemisega luuakse alus üldisele kehalisele ettevalmistusele ning erialasele sportlikule tegevusele.

- Siintoodud õpetaja näidistöökavas on põhikooli riiklikus ainekavas oleva õppematerjali õpetamine ettenähtud miinimum tundide ulatuses.
- Näidisenäe toodud töökava ei ole mõeldud aluseks võtmiseks, vaid selle sisu tuleks kohandada/ümber kirjutada vastavalt oma kooli vajadustele ja võimalustele.
- Koolil ja/või õpetajal on vabade tundide (30%) ulatuses õigus suurendada vajadusel võimlemisele eraldatud tundide arvu.
- Võimlemise õpetamiseks ettenähtud tunnid on soovitatav läbi viia ühel veerandil järjest.
- Võimlemise põhiharjutusvara tuleb järjekindlalt kõigile õpilastele selgeks õpetada, loomaks eeldused järgmiste, keerukamate elementide õpetamiseks.
- Õpetamisel on soovitatav toetuda põhikooli kehalise kasvatuses ainearaamatu võimlemise artikli materjalidele.
- Järjekindlalt
 1. järgida ning õpetada kaaslaste abistamise, julgustamise ja enesejulgustamise võtteid.
 2. nõuda ohutusnõuete täitmist vahendite (võimlemisriistade) kandmisel, paigaldamisel ning harjutuste sooritamisel.

