

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

Kehalise kasvatusõppeaine maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.–9. klassini.

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

1. klass – kehaline kasvatus 3 nädalatundi (sh ujumine 0,5 tundi)
2. klass – kehaline kasvatus 3 nädalatundi (sh ujumine 1 tund ja rütmika 1 tund)
3. klass – kehaline kasvatus 3 nädalatundi (sh ujumine 1 tundi ja rütmika 1 tundi)

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatusesmärgid on saavutatavad.

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslas austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetele ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

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 kasvatuse 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 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid 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 kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu

isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õpetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
 - 6) kasutatakse mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseetematiste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
 - 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
 - 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes;
 - 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
 - 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
 - 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.
- Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja korraldus on täpsustatud kooli õppekavas.

Õpitulemusi hinnatakse sõnalise tagasiside ja hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatusetundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatusetunde ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusetunde õppe-eesmärki, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse tagasisidet.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi

hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Tagasisidestada võib ka õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuses tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

Kehalise kasvatuses õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;

- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Aine sisu

Teadmised spordist ja liikumisviisidest, võimlemine, jooks, hüpped, visked, liikumismängud, talialad (suusatamine), tantsuline liikumine, ujumine (koolil on oma ujula)

Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

1. klass	2. klass	3. klass
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST
<p>ÕPPESISU</p> <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>		
<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) oskab käituda ja kirjeldada, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, maastikul, gümnaastika saalis, ujulas);</p> <p>2) teab ja täidab (spordikompleksis kehtivaid) hügieeninõudeid;</p> <p>3) kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;</p>	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid;</p> <p>2) täidab mängureegleid;</p> <p>3) teab spordialasid ja oskab nimetada Eesti sportlasi.</p>	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjust, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja</p>

<p>4) oskab anda hinnangut kogetud kehalisele koormusele; 5) teab spordialasid.</p>		<p>ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>VÕIMLEMINE</p>
<p>ÕPPESISU Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p> <p>Üldkoormavad hüplemisharjutused: Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p>	<p>ÕPPESISU Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p>	<p>ÕPPESISU Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p>

<p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>	<p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: pakk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) teab erinevaid liikumisviise; 2) teab erinevaid võimlemisharjutusi; 3) tunneb ära tireli ja turiseisu.</p>	<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) oskab kasutada erinevaid liikumisviise; 2) oskab sooritada lühikest põhivõimlemise kombinatsiooni; 3) sooritab turiseisu ja tireli ette juurdeviivaid harjutusi; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</p>	<p>ÕPITULEMUSED 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,</p>

		turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
JOOKS, HÜPPED, VISKED	JOOKS, HÜPPED, VISKED	JOOKS, HÜPPED, VISKED
ÖPPESISU	ÖPPESISU	ÖPPESISU
<p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt</p>	<p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>
<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) alustab jooksu stardikäsklustega; 2) jookseb võimetekohase tempoga; 3) sooritab erinevaid teatevõistlusi; 4) sooritab palliviske paigalt; 5) sooritab hoota kaugushüppe. 	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 700 m; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt

		ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
LIIKUMISMÄNGUD	LIIKUMISMÄNGUD	LIIKUMISMÄNGUD
<p>ÕPPESISU</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>ÕPPESISU</p> <p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepall. Maastikumängud.</p>	<p>ÕPPESISU</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>
<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) mängib erinevaid liikumismänge;</p> <p>2) arvestab kaasmängijatega.</p>	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) mängib liikumismänge erinevate vahenditega;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsusatud reeglite järgi.</p>	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsusatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
TALIALAD	TALIALAD	TALIALAD
<p>ÕPPESISU</p> <p>Suusatamine</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade</p>	<p>ÕPPESISU</p> <p>Suusatamine</p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal</p>	<p>ÕPPESISU</p> <p>Suusatamine</p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline</p>

<p>transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehtvõre e. astepöörde eest. Astesamm, libisamm. Treppitõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p>	<p>ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduveis. Paaristõukeline sammuta sõiduveis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p>	<p>kaheammuline sõiduveis. Paaristõukeline sammuta sõiduveis. Laskumine põhiasendis. Sähkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>
<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusavarustust; 2) oskab suuskadel kukkuda ja püsti tõusta.</p>	<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) oskab ja teab õiget kepihoiet; 2) oskab suusakeppidega tõugata ja suuskadel libiseda; 3) oskab treppitõusu.</p>	<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduveisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T)/ 3 km (P) distantssi.</p>
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>
<p>ÕPPESISU Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>	<p>ÕPPESISU Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Lulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>	<p>ÕPPESISU Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>
<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) mängib eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale.</p>	<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) oskab mängida kehapilli; 2) liigub vastavalt rütmile.</p>	<p>ÕPITULEMUSED Õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale,</p>

		rütmile, helile.
UJUMINE	UJUMINE	UJUMINE
<p>ÕPPESISU</p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. Ohutusnõuded basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel.</p>	<p>ÕPPESISU</p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. Hügieeninõuded ujumisel.</p>	<p>ÕPPESISU</p> <p>Ujumine selili, krooli hingamisega, turvalisus vees. Ohutusnõuded ja -võtted basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel.</p>
<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) täidab ujula kodukorda ja ohutusreegleid basseinis; 2) täidab hügieeninõudeid; 3) oskab vette välja hingata; 4) suudab vee peal hõljuda; 5) oskab tõukest libiseda. 	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) täidab ujula kodukorda ja ohutusreegleid basseinis; 2) täidab hügieeninõudeid; 3) oskab selili edasi liikuda; 4) oskab krooli ujuda hingamisega; 5) oskab sukelduda; 6) läbib 100m vabalt valitud stiilis. 	<p>ÕPITULEMUSED</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) täidab ujula kodukorda ja ohutusreegleid basseinis; 2) täidab hügieeninõudeid; 3) oskab vees rakendada eakohaseid; veeohutuslaseid oskusi (hõljumine, veekogust välja ronimine redelita jne); 4) läbib 200m vabalt valitud stiilis.

Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi,

kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

4. KLASS

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.

ÕPITULEMUSED

- 1) kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid;
- 3) oskab käituda spordivõistlustel;
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivalises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.

VÕIMLEMINE

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnid.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked.

VÕIMLEMISE ÕPITULEMUSED:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

KERGEJÕUSTIK

Õppesisu

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooksstardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Hoota kaugushüpe. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja hooga. Topispallivisked.

ÕPITULEMUSED :

- 1) sooritab õige teatevahetuse;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) jookseb järjest kuni 1,3 km.

TALIALAD

Õppesisu

Suusatamine. Klassikaline tehnika, vahelduvtõukeline, kahesammuline sõiduviis. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Teatevahetus teatesuusatamises. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Kukkumise ja püstitõusu viisid.

ÕPITULEMUSED:

- 1) suusatab klassikalise sõiduviisiga;
- 2) läbib suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õppesisu

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimist arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

ÕPITULEMUSED:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

ORIENTEERUMINE

Õppesisu

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

ÕPITULEMUSED:

1) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

LIIKUMISMÄNGUD

Õppesisu

Jooksu- ja liikumismängud ruumis ja looduses. Kombineeritud teatevõistlused. Rahvastepall. Jalgpall (P). Lihtsustatud pesapall (T)

ÕPITULEMUSED:

- 1) tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid;
- 2) tunneb liikumismängude ja rahvastepalli reegleid.

UJUMINE

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujulas. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine

ÕPITULEMUSED:

- 1) 50 m krooli õige tehnikaga (hingamisega);
- 2) 50 m selili õige tehnikaga;
- 3) 50 m rinnuli õige tehnikaga;
- 4) rinnuli ja selili asendis 200 meetrit vabalt valitud stiilis edasi liikuda, jõukohase tempoga;
- 5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

5. KLASS

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

ÕPITULEMUSED:

- 1) tunneb ausa mängu põhimõtteid;
- 2) oskab käituda spordivõistlustel;

3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes;

4) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded liikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

Iluvõimlemine(T): võimlemisvahendi hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

ÕPITULEMUSED:

- 1) sooritab iluvõimlemise elemente (T);
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

KERGEJÕUSTIK

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Sammhüpped. Hoota kaugushüpe.

Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise hooga.

ÕPITULEMUSED:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse teatejooksus;
- 2) sooritab hoojooksult pallivise;
- 3) jookseb järjest 7 minutit;
- 4) hoota kaugushüpe;
- 5) kiirjooks.

TALIALAD

Õppesisu

Suusatamine. Klassikaline tehnika Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiaside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm tõusuviiis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Teatevahetus teatesuusatamises. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

ÕPITULEMUSED:

- 1) suusatab klassikalise sõiduviiisiga;

2) läbib suusatades 2,5 km (T) / 3,5 km (P) distantsi;

ORIENTEERUMINE

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaanikoostamine. Liikumine joonorientiiride järgi.

ÕPITULEMUSED

- 1) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 2) oskab mängida orienteerumismänge

LIKUMISMÄNGUD

Õppesisu

Jooksu- ja liikumismängud ruumis ja looduses. Kombineeritud teatevõistlused. Rahvastepall. Jalgpall. Pesapall. Käsipall (P). Korvpall.

ÕPITULEMUSED:

- 1) tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid;
- 2) tunneb liikumismängude ja pallimängude lihtsustatud reegleid;
- 3) sooritab õpetaja koostatud harjutuskombinatsiooni hindele.

6. KLASS

TEADMISED SPORDIST JA LIKUMISVIISIDEST

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

VÕIMLEMINE

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tiireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel (T);
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe);

KERGEJÕUSTIK

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.
Kestvusjooks.
Pallivise hoojooksult.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega;
- 2) sooritab hoojooksult pallivise;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) jookseb järjest 9 minutit

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

Liikumismängud

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

TALIALAD

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi.

Õppesisu

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm

ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.
Teatesuusatamine.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Orienteerumismängud.

Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä.

- 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- 9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p>	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. *Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. *Ohutu liikumine ja liiklemine. *Loodust säästev liikumine. *Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad. *Õpitud spordialade võistlusmäärused. *<i>Aus mäng</i> – ausus ja õiglus spordis ning elus. *Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). *Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. *Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. *Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. *Spordipäevad: <ul style="list-style-type: none"> -Sügisene spordipäev (liikumispäev) 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. *Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. *Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. *Ohutu liikumine ja liiklemine. *Loodust säästev liikumine. *Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. *Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. *Õpitud spordialade võistlusmäärused. *<i>Aus mäng</i> – ausus ja õiglus spordis ning elus. *Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). *Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. *Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. *Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. *Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. *Ohutu liikumine ja liiklemine. *Loodust säästev liikumine. *Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. *Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. *Õpitud spordialade võistlusmäärused. *<i>Aus mäng</i> – ausus ja õiglus spordis ning elus. *Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). *Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. *Kehalise võimekuse testid ja

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
	<p>-Kevadine spordipäev (kergejõustik- pallivise, kaugushüpe, 60m jooks, 400m jooks)</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutus nõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>*Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul.</p> <p>*Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>*Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, osaleb spordiüritustel.</p> <p>*Osaleb aktiivselt nii sүgisesel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad.</p>	<p>*Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja olümpiavõitjatest.</p> <p>*Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>*Liikumine „Sport kõigile”.</p> <p>*Spordipäevad:</p> <p>-Sүgisenе spordipäev (liikumispäev)</p> <p>-Kevadine spordipäev (kergejõustik-kuulitõuge, kaugushüpe, 60m jooks, 400m jooks, maastikujooks)</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutus nõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>*Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul.</p> <p>*Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>*Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid, osaleb spordiüritustel.</p>	<p>enese kontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>*Teadmised õpitud spordialade tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p> <p>*Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja olümpiavõitjatest.</p> <p>*Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>*Liikumine „Sport kõigile”.</p> <p>*Spordipäevad:</p> <p>-Sүgisenе spordipäev (liikumispäev)</p> <p>-Kevadine spordipäev (kergejõustik-kuulitõuge, kaugushüpe, 60m jooks, 400m jooks, maastikujooks)</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja tööväimele.</p> <p>*Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutus nõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>*Teab, kuidas toimida sportides/liikudes</p>

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
		<p>*Osaleb aktiivselt nii sügisesel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad.</p>	<p>juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi. *Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. *Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist võimekust, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/ liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid. *Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. *Osaleb aktiivselt nii sügisesel kui ka kevadisel spordipäeval ning sooritab tulemusele määratud alad.</p>
Kergejõustik	<p>Õppesisu:</p> <p>*Kaugushüppe eelsoojendus- harjutused. *Kaugushüpe täis hoolt paku tabamisega.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>*Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. *Kaugushüpe täis hoolt paku tabamisega. *Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. *Kõrgushüpe (üle astumishüpe). *Flopi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>*Sprindi eelsoojendusharjutused. *Ringteatejooks. *Kestvusjooks. *Kaugushüppe soojendusharjutused *Kaugushüpe täis hoolt paku tabamisega.</p>

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
	<p>*Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. *Kõrgushüpe (üle astumishüpe). *Pallivise hoojooksult. *Sprindi eelsoojendusharjutused. *Ringteatejooks. *Kestvusjooks.</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. *Sooritab hoojooksult pallivise. *Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. *Suudab järjest joosta 9 minutit.</p>	<p>tutvustamine. *Pallivise hoojooksult (T). *Kuulitõuke soojendusharjutused. *Kuulitõuge. *Sprindi eelsoojendusharjutused. *Ringteatejooks. *Kestvusjooks.</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. *Sooritab paigalt kuulitõuke. *Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. *suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>*Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused *Kõrgushüpe (üle astumishüpe/ floppstiil). *Kuulitõuke soojendusharjutused. *Kuulitõuge. *Odaviske tehnika tutvustamine.</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Sooritab täishoojooksult kaugushüppe, kõrgushüppe üleastumis- või flopptehnikas. *Sooritab hooga kuulitõuke *Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. *suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>
Võimlemine	<p>Õppesisu:</p> <p>*Pöörded *Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. *Võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordi-alade soojendusharjutustena. *Rühi arengut toetavad harjutused. *Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. *Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara-</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>*Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. *Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. *Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. *Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus-harjutustena. *Rühi arengut toetavad harjutused.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>*Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. *Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. *Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. *Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. *Rühi arengut toetavad harjutused.</p>

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
	<p>ja abaluu lähendajatele lihastele. *Venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. *Rööbaspuud: Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha (P). *Akrobaatika: -Kaks ratast kõrvale. -Tirel ette ja taha. (P) *Kang: -Käär hõõr (P) -Tireltõus (P) *Aeroobika: -Aeroobika põhisammud -harjutuskombinatsiooni koostamine rühmatööna. *Miss Graatsia Rühmakava (T)</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel (T). *Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (P), akrobaatikas või poomil (T). *Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil (P). *Miss Graatsia Rühmkava (T):</p>	<p>*Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks. *Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendajatele lihastele. *Venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. *Rööbaspuud: -Harkistest tirel ette (P). *Akrobaatika: -Kaks ratast kõrvale. -Kätel seis. -Kätel seisust tirel ette. *Kang: -Käär hõõr (P) -Tireltõus (P) *Aeroobika: -Aeroobika põhisammud - harjutuskombinatsiooni koostamine rühmatööna. *Miss Graatsia rühmakava (T)</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika</p>	<p>*Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks. *Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendajatele lihastele. *Venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. *Akrobaatika: -Kaks ratast kõrvale. -Kätel seis. -Tirel ette ,tirel taha. -Kätelseisust tirel ette *Kang: -Tireltõus jõuga. (P) -Käär hõõr (P) *Rööbaspuud: -Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha (P) -Tirel ette harkistest (P) *Miss Graatsia Rühmakava (T)</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil (P). *Miss Graatsia rühmkava (T): -Iga rühmkava kompositsioon peab olema vaheldusrikas (vähemalt 6 erinevat kujundit, kasutades kogu võistlusvaipa, miinimum 6 vahendi vahetust). Võistluskava peab olema koostatud nii, et võimlejad kasutaksid kavas kõiki tasapindu, suundi ja trajektoore ning oleksid võimalikult liikuvad. Kõik passiivsed</p>

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
	<p>-lga rühmkava kompositsioon peab olema vaheldusrikas (vähemalt 6 erinevat kujundit, kasutades kogu võistlusvaipa, miinimum 6 vahendi vahetust). Võistluskava peab olema koostatud nii, et võimlejad kasutaksid kavas kõiki tasapindu, suundi ja trajektoore ning oleksid võimalikult liikuvad. Kõik passiivsed tegevused (kandmised, lohistamised, püramiidide tegemine, pikad tõsted ja veeremised üle üksteise, ilma pöranda kontaktita) ei ole lubatud, sest need tegevused ei peegelda iluvõimlemise olemust. Võimlemiskava pikkuseks on 1.30-2.00 min. Kasutatavad vahendid on pall, rõngas, lint või vabakava.</p>	<p>saatel (T). *Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil (P). *Miss Graatsia Rühmkava (T): -lga rühmkava kompositsioon peab olema vaheldusrikas (vähemalt 6 erinevat kujundit, kasutades kogu võistlusvaipa, miinimum 6 vahendi vahetust). Võistluskava peab olema koostatud nii, et võimlejad kasutaksid kavas kõiki tasapindu, suundi ja trajektoore ning oleksid võimalikult liikuvad. Kõik passiivsed tegevused (kandmised, lohistamised, püramiidide tegemine, pikad tõsted ja veeremised üle üksteise, ilma pöranda kontaktita) ei ole lubatud, sest need tegevused ei peegelda iluvõimlemise olemust. Võimlemiskava pikkuseks on 1.30-2.00 min. Kasutatavad vahendid on pall, rõngas, lint või vabakava.</p>	<p>tegevused (kandmised, lohistamised, püramiidide tegemine, pikad tõsted ja veeremised üle üksteise, ilma pöranda kontaktita) ei ole lubatud, sest need tegevused ei peegelda iluvõimlemise olemust. Võimlemiskava pikkuseks on 1.30-2.00 min. Kasutatavad vahendid on pall, rõngas, lint või vabakava.</p>
<p>Sportmängud:</p> <p>Korvpall</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>*Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt *Korvpalli võistlusmäärused *Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p>	<p>Õpitulemused:</p> <p>*Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. *Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt. *Oskab mängida reeglite järgi.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>*Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt *Läbimurded paigalt ja liikumiselt *Petted *Algteadmised kaitsemängust *Korvpalli võistlusmäärused</p>

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
Jalgpall	<p>Õpitulemused: *Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. *Valdab sammudelt lähiviset korvile. *Tunneb korvpalli reegleid.</p> <p>Õppesisu: *Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. *Palli söötmine ja vedamine. *Mängureeglid.</p> <p>Õpitulemused: *Valdab söötmist mõlema jalaga ning palli vedamist. *Mäng lihtsustatud reeglitega.</p>	<p>Õppesisu: *Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. *Palli vedamine ja kontrollimine *Palli löömine ja söötmine. *Mängureeglid.</p> <p>Õpitulemused: *Valdab söötmist mõlema jalaga, palli vedamist ja löömist erinevatelt positsioonidelt. *Reeglitepärane mäng.</p> <p>Õppesisu: *Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. *Ülalt ja alt palling ning pallingu vastuvõtt.</p>	<p>*Mäng reeglite järgi *Mäng 3:3 ja 5:5</p> <p>Õpitulemused: *Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. *Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petteid. *Oskab mängida reeglite järgi.</p> <p>Õppesisu: *Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. *Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. *Mäng.</p> <p>Õpitulemused: *Valdab söödu- ja löögitehnikat. *Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. *Reeglitepärane mäng.</p>
Võrkpall	<p>Õppesisu: *Sööduharjutused paarides. *Altpalling.</p>	<p>Õpitulemused: *Valdab ülalt ja alt söötu. *Valdab altpallimist/ ülaltpallimist (P)</p>	<p>Õppesisu: *Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. *Ülalt ja altpalling ja pallingu vastuvõtt. *Mängijate asetus platsil ja liikumine.</p>

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
Käsipall-P	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Valdab ülalt ja alt söötu. *Valdab altpallimist. <p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja erinevad visked väravale jalalt. *Käsipalli võistlusmäärused. *Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Sooritab tundides õpitud käsipalli tehnikaelemente. *Valdab erinevaid viskeid jalalt. *Tunneb käsipalli reegleid. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise hüppelt. *Möödamäng 1:1. *Käsipalli võistlusmäärused. *Mäng reeglite järgi. <p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Sooritab tundides õpitud käsipalli tehnikaelemente. *Valdab erinevaid viskeid jalalt ja hüppelt. *Oskab mängida reeglite järgi. 	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Valdab ülalt ja alt söötu. *Valdab pallingut ja pallingu vastuvõttu. *Ründelöök (P). *Kaitsemäng. <p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise jalalt ja hüppelt. *Erinevad petted ja möödamäng. *Algteadmised kaitsemängust. *Käsipalli võistlusmäärused. *Mäng reeglite järgi. <p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Sooritab tundides õpitud käsipalli tehnikaelemente. *Kasutab erinevaid petteid ja oskab möödamängu. *Oskab erinevaid viskeid ja mängida käsipalli reeglite järgi.
Ujumine	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Krooli tehnika täiustamine, pööre. *Vastupidavusujumine. *Hõljumine. *Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, pea ees vette hüpe. *Ohutusreeglid. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Seliliujumise tehnika täiustamine, pööre. *Vastupidavusujumine. *Hõljumine. *Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, esemete toomine pinnale. *Ohutusreeglid. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Rinnuli ujumise tehnika täiustamine, pööre. *Vastupidavusujumine. *Hõljumine. *Sukeldumine basseini erinevas sügavuses. *Ohutusreeglid.

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Suudab stiilipäraselt ujuda krooli, suudab ujuda tulemusele 50 m. *Suudab sukelduda. 	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Suudab stiilipäraselt ujuda selili. *Valdab ujumispöoret. *Suudab ujuda vähemalt kahes erinevas ujumisstiilis 10 minutit järjest. 	<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Suudab vähemalt algtasemel ujuda rinnuli-stiilis. *EUL ujumistest (100 m krooli + 2 min hõljumist + 100m selili). *Suudab ujuda vähemalt kahes erinevas ujumisstiilis 12 minutit järjest.
<p>Suusatamine</p>	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Paaristõukelise sammuga ja sammuta sõiduviis. *Start ja finiš. <p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. *Läbib järjest suusatades 5 km distantsi. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Paaristõukelise sammuga ja sammuta sõiduviis. *Start ja finiš. *Laskumisasendid. *Vastupidavussõit. <p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. *Tunneb ja oskab kasutada erinevaid tõusuviise. *Läbib järjest suusatades 6 km distantsi. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta sõiduviis. *Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. *Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. *Vastupidavussõit. <p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. *Valdab poolsahkpöördeid ja sahkpidurdust *Tunneb ja oskab kasutada erinevaid tõusuviise. *Läbib järjest suusatades 6km(T) / 8km(P) distantsi.

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
Orienteerumine	<p>Õppesisu: *Orienteerumisharjutused kaardiga. *Sobivaima teevariandi valik.</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Oskab lugeda kaarti. *Oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi. *Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</p>	<p>Õppesisu: *Orienteerumisharjutused kaardiga. *Sobivaima teevariandi valik. *Orienteerumine maastikul kaardiga.</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. *Oskab lugeda kaarti ja maastikku. *Oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi. *Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</p>	<p>Õppesisu: Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. *Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meelde jätmine. *Sobivaima teevariandi valik. *Orienteerumine maastikul kaardiga.</p> <p>Õpitulemused:</p> <p>*Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. *Tunneb kompassi. *Oskab lugeda kaarti ja maastikku. *Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</p>