

# 1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

## 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausamängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

1. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
2. valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
3. liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimiseljuhtuda võivates olukordades;
4. tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasiastades ja keskkonda säilitades;
5. oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib omakehalise vormisoleku taset;
6. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
7. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

## 1.2. Ainevaldkonna õppeaine

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

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

## 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisikujunemisel. Kehalise kasvatusena tundidesomandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatusena õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

## 1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

### Väärtuspädevus

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Õpipädevuse** arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

**Enesemääratluspädevus** on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Ettevõtlikkuspädevust** kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

**Suhtluspädevus** on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

## 1.5. Lõiming

### 1.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

**Emakeelepädevust** kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

**Õpilaste võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

**Kunstipädevuse** kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

**Sotsiaalne pädevus.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaks võtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

**Tehnoloogiline pädevus** võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

**Loodusteaduslikku pädevust** toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusel kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

### 1.5.2. Läbivad teemad

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

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

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

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

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

Läbiv teema „**Teabekeskkond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

## **2. Kehaline kasvatus**

### **2.1. Üldalused**

#### **2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

1. soovib olla terve ja rühikas;
2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
3. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
4. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
5. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
6. jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
7. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäära järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

#### **2.1.2. Õppeaine kirjeldus**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalises kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva 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 kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalises kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või

liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

### **2.1.3. Hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemuse hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised 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 kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist 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 ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Kujundav hindamine kehalises kasvatuses on õppe kestel toimuv hindamine, mille käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid ja antakse tagasisidet seniste tulemuste ja/või vajakajäämistele kohta. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega ning oluliseks peetakse õpilase kaasamist hindamisprotsessi. Selle kaudu arendatakse tema oskust endale eesmärgi seada ning oma õppimist ja käitumist nende alusel hinnata.

Põhikooli I kooliastmel võib õpilase hindamisel kasutada ka kirjeldavaid sõnalisi hinnanguid, millel puudub numbriline ekvivalent. Kirjeldavate sõnaliste hinnangute kasutamine koolis sätestatakse kooli õppekavas. Kokkuvõttev (veerandi-, poolaasta-, aasta- vm) hinne on väljendatud numbriliselt.

### Üldised õpitulemused I, II, III kooliastmes

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <p>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;</p> <p>kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;</p> <p>sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p>	<p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <p>selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/ liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel ;</p> <p>selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;</p> <p>sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel</p>	<p><b>9. klassi õpilane:</b></p> <p>kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;</p> <p>omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;</p> <p>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 õnnetusjuhtumite korral;</p> <p>sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma</p>

<p>teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari;</p>	<p>oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;</p> <p>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;</p>	<p>tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;</p> <p>järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;</p>
<p>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;</p>	<p>kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;</p>	<p>kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;</p>
<p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.</p>	<p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatus 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</p>	<p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab</p>

	mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordi üritustel.	liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.
--	--	--

## Õppesisu, õpitulemused klassiti

### I kooliaste

Kehalise kasvatus valdkond, õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus
<p><b>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</b>  <b>I kooliaste</b>            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 kaaslaste 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><b>3. klassi õpilane:</b>            1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>
<p><b>VÕIMLEMINE</b></p> <p><b>1. klass: 19 - 22tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni, kujundliikumised, pööre paigal hüppega.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, üldkoormavad hüplemisharjutused, harki- ja käärihüplemine.  <b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel, matkimisharjutused.  <b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.  <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja</p>	<p><b>1. klassi õpilane:</b>            1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);            2) sooritab hüppega paigalpöördeid.</p>	



<p>sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutushüpe.</p> <p><b>2. klass: 19 - 22 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäärasist sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> <p><b>3. klass: 19 – 22 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja</p>	<p><b>2. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) hüppab hüpitsaga paigal;</li> <li>2) sooritab turiseisu ja tireli ette.</li> </ol> <p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>2) sooritab kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ol>	
--	--	--

<p>toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>		
<p><b>JOOKS, HÜPPED, VISKED</b></p> <p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksum tempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) suudab läbida rahulikus tempos 300m.</p> <p><b>2.klassi õpilane:</b></p> <p>1) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</p> <p>2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</p> <p><b>3.klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>2) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p>
<p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b></p> <p><b>1. klass: 24 - 28 tundi</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja</p>	<p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <p>1) suudab ohutult joosta</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö;</p>

<p>teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p><b>2. klass: 24 - 28 tundi</b> Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p><b>3. klass: 24 - 28 tundi</b> Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>läbisegi.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) suudab püüda palli ja ühe käega seda visata; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b> 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.</p>
<p><b>TALIALAD</b></p> <p><b>1. klass: 18 - 21 tundi</b> <b>Suusatamine</b> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p><b>Uisutamine</b> Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p> <p><b>2. klass: 18 - 21 tundi</b> <b>Suusatamine</b> Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p><b>Uisutamine</b> Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine</p>	<p><b>1. klassi õpilane:</b> 1) oskab riietuda vastavalt ilmastikule; 2) suudab suuski alla panna.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) oskab suusatada libisammuga; 2) laskub laugelt nõlvalt; 3) läbib 1km distantsti.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise. Diferentseeritud töö.</p>

<p>(pidurdamine).Sahkpidurdus.</p> <p><b>3. klass: 18 - 21 tundi</b>  <b>Suusatamine</b>  Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.  Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.  Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine</b>  Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel.  Sõidu alustamine ja pidurdamine.  Mängud jääl.</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b>  <b>suusatamine</b>  1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;  2) laskub mäest põhiasendis;  3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p> <p><b>uisutamine</b>  1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;  2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;  3) uisutab järjest 4 minutit.</p>	
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p> <p><b>1. klass: 5 - 6 tundi</b>  Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.  Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõpp samm.  Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p><b>2. klass: 6 - 8 tundi</b>  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.  Laulumängud erinevates joonistes.  2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p> <p><b>3. klass: 6 - 8 tundi</b>  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><b>1. klassi õpilane:</b>  1) oskab plaksutada rütmi ja mängida ühte laulumängu</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b>  1) oskab võtta rühmas erinevaid kujundeid  2) tantsib ühte paaritantsu</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b>  1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;  2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö.</p>

<p><b>UJUMINE</b>  <b>I kooliaste 16 tundi</b>  <b>2. klass 8 tundi</b>  <b>3. klass 8 tundi</b>  Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas.  Hügieeninõuded ujumisel.  Veega kohanemise harjutused.  Rinnuli- ja seliliujumine</p>	<p><b>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane:</b>  1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
--	---	--

## II kooliaste

Kehalise kasvatuse valdkond, õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitusused
<p><b>VÕIMLEMINE</b>  <b>4.klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.  <b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  <b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.  <b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.  <b>Akrobaatika:</b> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.  <b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.  <b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>5.klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.  <b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.  <b>Akrobaatika:</b> pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).  <b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja</p>	<p><b>4. klassi õpilane :</b>  1) sooritab trelit taha ja kaarsilda (T);  2) sooritab ülesirutushüppe;  3) hüpleb hüpitsaga liikumisel</p> <p><b>5.klassi õpilane :</b>  1) sooritab ratta kõrvale(T),tiritamme(P)  2) sooritab lihtsa harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>

<p>hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine(T):</b> hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p><b>6. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste</b> kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine(T):</b> põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmise.</p>	<p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>3) sooritab lihtsa harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</li> </ol>	
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p> <p><b>4. klass: 15 - 20 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p> <p><b>5. klass: 15 - 20 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><b>Visked.</b> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p><b>4. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>2) sooritab palliviske 4-sammuga;</li> <li>3) suudab joosta rahulikus tempos 1,5 km.</li> </ol> <p><b>5.klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab valida jooksutempot vastavalt jooksu pikkusele</li> <li>2) kasutab lihtsaid enesekontrolli võtteid</li> <li>3) hüppab kaugust tulemusele mõõtmisega äratõukest</li> </ol>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>

<p><b>6. klass: 10 - 14 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.  <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).  <b>Visked.</b> Pallivise hoojooksult.</p>	<p><b>6. klassi õpilane:</b>  1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;  2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;  3) sooritab hoojooksult palliviske;  4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;  5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	
<p><b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</b>  <b>4. klass: 21 – 26 tundi</b>  Palli hoiu, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p><b>5. klass:</b>  <b>A sportmäng - 15 - 20 tundi</b>  <b>B sportmäng - 9 – 12 tundi</b>  <b>C sportmängud – 7 tundi</b>  <b>Liikumismängud</b> ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.  <b>Korvpall.</b> Palli hoiu söötmine, püüdmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.  <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.  <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.  <b>Saalihoki.</b> Sööt, palli vedamine, löögid väravale.  <b>Sulgpall.</b> Serv, löögitehnika.</p> <p><b>6. klass:</b>  <b>A sportmäng - 10- 13 tundi</b>  <b>B sportmäng - 6 - 8 tundi</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse).</p>	<p><b>4. klassi õpilane:</b>  1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;  2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;  3) põrgatab palli vahelduvalt vasaku ja parema käega;  4) viskab sammult korvi peale üht põrgatust.</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b>  1) põrgatab korvpalli mõlema käega vahelduvalt takistuste vahelt( slaalom);  2) sooritab võrkpalli alt- ja ülaltsöödu pea kohale  3) mängib korvpalli ettevalmistavaid mänge.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>  <b>sportmängud</b>  1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>

<p>Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib korv- ja võrkpalli (minivõrkpall) lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	
<p><b>TALIALAD</b></p> <p><b>4. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine:</b> Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p><b>5. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.</p> <p><b>6. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpidure. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>	<p><b>4. klassi õpilane: suusatamine</b></p> <p>1) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) oskab sahkpidurdust.</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>1) suudab uisutada ringselt;</p> <p>2) suudab pidurdada enne takistust.</p> <p><b>5. klassi õpilane: suusatamine</b></p> <p>1) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja, paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) suusatab 2 km (T) ja 3 km (P);</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>1) oskab valida tempot kestvussõidus;</p> <p><b>6. klassi õpilane: suusatamine</b></p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>



<p><b>Uisutamine.</b>  Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas.  Ülejalasõit vasakule ja paremale.  Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.  Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>kahesammulise uisusamm-  sõiduviisiga;  2) sooritab laskumise põhi-  ja puhkeasendis;  3) sooritab uisusamm- ja  poolsahkpöörde;  5) läbib järjest suusatades 3  km (T) / 5 km (P) distantsi;  <b>uisutamine</b>  1) sooritab uisutades  ülejalasõitu vasakule ja  paremale;  2) kasutab uisutades  sahkpidurdust;  3) uisutab järjest 6 minutit.</p>	
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p> <p><b>4. klass: 6 tundi</b>  Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja  koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.  Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba  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.</p> <p><b>5. klass: 6 tundi</b>  Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg.  Valsivõttes liikumine ja juhtimine.  Põimumine ja kätlemine.  Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.  Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude  täpsustamine.  Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm.  Loovtantsu põhielement ruum.  Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p><b>6. klass: 5 tundi</b>  Ruunitaju ja koordinatsiooniharjutused.  Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm.  Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika  liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste,  asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva-  ja seltskonnatantsud.  Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm.  Tantsustiilide erinevus.</p>	<p><b>4. klassi õpilane:</b>  1) oskab polkasammu;  2) oskab „Kaera-  Jaani“ põhielemente;  3) oskab ruutrumba  põhisammu.</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b>  1) tantsib polkat pööreldes;  2) tantsib üht line-tantsu;  3) tantsib „Jenkat“.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>  1) tantsib õpitud paaris- ja  rühmatantse, sh Eesti ja  teiste rahvaste tantse;  2) kasutab  eneseväljendamiseks  loovliikumist.</p>	<p>Individuaalne ja  rühmatöö;  õpetamine ja  vestlus,  demonstratsioon,  praktiline  harjutamine.  Kõikide õpilaste  võimalikult suur  kaasamine  tegelemaks  tantsulise  liikumisega  arvestades nende  võimeid ja huve.  Diferentseeritud  töö.</p>
<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p><b>4. klass: 4 undi</b>  Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti</p>	<p><b>4. klassi õpilane:</b>  1) oskab mängida</p>	<p>Individuaalne ja  rühmatöö;</p>

<p>plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p> <p><b>5. klass: 4 tundi</b> Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p><b>6.klass: 4 tundi</b> Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>	<p>orienteerumismänge plaaniga tuttavas ümbruses</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b> 1) teab põhileppemärke (10–15); 2) suudab koostada lihtsat plaani oma kooli ümbrusest.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b> 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p>	<p>õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>
---	--	---

### III kooliaste

<b>Kehalise kasvatuse valdkond, õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Metoodilised soovitusused</b>
<p><b>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</b></p> <p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise</p>	<p><b>9. klassi õpilane:</b> 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.</p>

<p>metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	
<p><b>VÕIMLEMINE</b></p> <p><b>7. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Riviharjutused</b> ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordinaatsiooni harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine</b> ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihaskühadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Rakendusharjutused.</b> Ronimine.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> ratas kõrvale, kätelseis.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Harjutused rööbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). <b>Harjutused kangil:</b> Tireltõus jõuga (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> harjutused rõngaga: hood ja hoorigid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p> <p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b></p>	<p><b>7. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab kätelseisu;</li> <li>2) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P);</li> <li>3) sooritab tireltõusu jõuga (P);</li> <li>4) sooritab kava rõngaga (T)</li> </ol>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
	<p><b>8.klassi õpilane:</b></p>	

<p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemise harjutused</b> vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.</p> <p><b>Harjutused rööbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> tireltõus jõuga, käärhöör (P).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kagarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p> <p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> kombinatsioonid. Koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p><b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kagarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>	<p>1) koostab rühmatööna püramiide</p> <p>2) sooritab käärhööri(P) ja tireltõusu (T)</p> <p>3) sooritab koordineerimisharjutuse</p> <p>4) sooritab kõhulihaste testi</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe);</p> <p>4) sooritab kõhulihaste testi.</p>	
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p> <p><b>7. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>	<p><b>7. klassi õpilane :</b></p> <p>1) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>2) oskab teha eelsoojendust;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon,</p>

<p><b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.  <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult).  <b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks.  <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikas hüpe täishoolt.  <b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>3) jookseb tulemusele 1 km jooksu.</p> <p><b>8. klassi õpilane :</b>  1) sooritab paigalt kuulitõuke;  2) sooritab flopptehnikas kõrgushüppe;  3) jookseb 60 m tulemusele.</p> <p><b>9. klassi õpilane :</b>  1) sooritab täishoolt kaugushüppe;  2) sooritab hooga kuulitõuke;  3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;  4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
<p><b>SPORTMÄNGUD</b></p> <p><b>7. klass:</b>  <b>A sportmäng – 10 - 14 tundi</b>  <b>B sportmäng - 6- 11 tundi</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitstja</i>, <i>poolkaitstja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>8. klass: A sportmäng – 10 - 14 tundi</b>  <b>B sportmäng - 6- 11 tundi</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.  <b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.  <b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>	<p><b>7. klassi õpilane:</b>  1) oskab mees-mehe kaitset korvpallis;  2) suudab visata korvile liikumiselt;  3) oskab lugeda punkte võrkpallis;  4) suudab teha võrkpalli söötmist paarides;  5) sooritab õpetaja koostatud harjutuskombinatsioone.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b>  1) suudab korvpalli sööta vastuliikumisel;  2) oskab mängida korvpalli mees-mehe kaitsega 5:5 vastu;  3) sooritab ülalt pallingut.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

<p><b>9. klass:</b>  <b>A sportmäng – 10 - 14 tundi</b>  <b>B sportmäng - 6- 11 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p><b>9. klassi õpilane:</b></p> <p><b>korvpall:</b> sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted, mängib reeglite järgi;  <b>võrkpall:</b> sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu, mängib reeglite järgi;  <b>jalgpall:</b> mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p>	
<p><b>TALIALAD</b></p> <p><b>7. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).  <b>Uisutamine.</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.  <b>Uisutamine.</b> Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Suusatamine.</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine.</p>	<p><b>7. klassi õpilane:</b>  <b>suusatamine</b>  1) oskab valida õiget sõiduviisi vastavalt maastikule;  2) suudab läbida lihtsa slaalomiraja poolsahkpöövet kasutades;  3) suudab valida tempot vastavalt raja pikkusele;  <b>uisutamine</b>  1) oskab otsesõidult minna tagurpidisõitu;  2) suudab pidurdada vastavalt olukorrale.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b>  <b>suusatamine</b>  1) suudab sooritada üleminekut sõiduviisilt tõusuviisile erinevas tehnikas;  2) suudab laskumistel valida õiget tehnikat.  <b>uisutamine</b>  1) sooritab õpetaja koostatud ülesandeid;  2) oskab valida õiget kiirust vastavalt oma võimetele.</p> <p><b>9.klassi õpilane:</b>  <b>suusatamine</b></p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

<p>Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsti.</p> <p><b>uisutamine</b> 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;</p>	
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p> <p><b>7. klass: 5 tundi</b> Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line-tants</i> vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p> <p><b>8. klass: 5 tundi</b> Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p> <p><b>9. klass: 5 tundi</b> Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p><b>7. klassi õpilane:</b> 1) koostab rühmaga loovtantsu erinevaid tasandeid kasutades; 2) oskab valsi ja cha-cha põhisammu.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b> 1) tantsib valssi ja sambat.</p> <p><b>9.klassi õpilane:</b> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle. 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p><b>7. klass: 4 tundi</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>	<p><b>7. klassi õpilane:</b> 1) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste</p>

<p><b>8. klass: 4 tundi</b> Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p><b>9. klass: 4 tundi</b> Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>	<p><b>8. klassi õpilane:</b> 1) oskab valida õiget liikumistempot ja teevarianti.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b> 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed.</p>	<p>võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
---	---	--



## Lõimumine teiste õppeainetaga

### I kooliaste

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

**Kunstiained:** rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Loodusained:** loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

**Sotsiaalained:** tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

**Matemaatika:** loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

### II kooliaste

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanoolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudel; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

### III kooliaste

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

**Loodusained:** loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

**Kunstiained:** spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

**Sotsiaalsed:** tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine.

**Matemaatika:** harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsi oskus.

### Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

**Kehalise kasvatuses inventari soovituslik nimekiri** (30 õpilase kohta kehalise kasvatuses tunnis)

#### VÕIMLEMISE INVENTAR

1. Varbsein	20	võimla kohta
2. Eri kõrgustega rööbaspuud (naistele)	1	kooli kohta
3. Rööbaspuud (meestele)	1	kooli kohta
4. Poom	1	kooli kohta
5. Kang	1	kooli kohta
6. Võimlemiskits	1	kooli kohta
7. Võimlemishobune	1	kooli kohta
8. Hoolaud	2	kooli kohta
9. Võimlemismatid	30	kooli kohta
10. Võimlemiskast	1	kooli kohta
11. Võimlemispink	6	võimla kohta
12. Hüpitsad	30	kooli kohta
13. Võimlemiskepid	30	kooli kohta
14. Võimlemispallid	30	kooli kohta
Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurust)	30	kooli kohta
16. Topispallid (1-3 kg)	10	igat raskust
17. Võimlemislindid	20	kooli kohta
18. Eriotstarbelised pallid (fit-pallid jms)	4	kooli kohta
19. Hoonöör	4	kooli kohta

### **KERGEJÕUSTIKU INVENTAR**

20.	Kuul (3 kg; 4 kg; 5 kg)	6	igat raskust
21.	Oda (400 g; 500 g; 600 g)	6	igat raskust
22.	Ketas (0.75 kg; 1,0 kg; 1,5 kg)	6	igat raskust
23.	Kõrgushüppematt	1	kooli kohta
24.	Kõrgushüppe mõõdupuu	1	kooli kohta
25.	Kõrgushüppepostid ja hüppelatid	1	kooli kohta
26.	Stardipakud	6	kooli kohta
27.	Teatepulgad	10	kooli kohta
28.	Viskepallid (150 g)	20	kooli kohta
29.	Tennispallid	30	kooli kohta
30.	Reha, labidas ja reha	1	kmpl kaugushüppe kasti kohta

### **SPORTMÄNGUDE INVENTAR**

31.	Jalgpallid	20	kooli kohta
32.	Jalgpallivärvad	2	kooli kohta
		20 + 20	
33.	Korvpallid (nr.5, 6 ja 7)	+ 20	kooli kohta
34.	Korvpalli tagalauad korvi ja võrguga	2	kooli kohta
35.	Võrkpallid	30	kooli kohta
36.	Võrkpallivõrk koos postidega	1	komplekt
37.	Pallipump-kompressor	1	kooli kohta
38.	Pallikäru	4	kooli kohta
39.	Eraldussärgid sportmängudeks (4 erinevat värvi)	10	igat värvi

### **MUU INVENTAR**

40.	Käsipallivärvad	2	kooli kohta
41.	Käsipalli pallid (naiste ja meeste pallid)	20 + 20	kooli kohta
42.	Sulgpalli komplektid	30	kooli kohta
43.	Saalihoki varustus	30	kooli kohta
44.	Saalihoki värvad	2	kooli kohta
45.	Pesapalli varustus	30	kooli kohta
46.	Ujumislauad	30	kooli kohta
47.	Ujumislestad	40	paari
48.	Stopperid	4	võimla kohta
49.	Mõõdulindid (10m, 20m, 50m, 100m)	1	igast pikkusest
50.	Tähised (erinevad)	30	kooli kohta
51.	Viled	2	kooli kohta
52.	Muusikakeskus	2	kooli kohta
53.	DVD-mängija	1	kooli kohta
54.	* stopper	1	igale kehalise kasvatuse õpetajale

55.	* vile	1	igale kehalise kasvatuse õpetajale
55.	* 10m mõõdulint	1	igale kehalise kasvatuse õpetajale
<b>ORIENTEERUMINE</b>			
56.	Kompassid	30	kooli kohta
57.	Orienteerumisraja tähised/lipukesed	15	kooli kohta
58.	Orienteerumiskaardid	30	kooli kohta
<b>UISUBAAS</b>			
59.	Uisud	40	paari
<b>SUUSABAAS</b>			
60.	Suusad	40	paari
61.	Suusakepid	50	paari
62.	Suusasaapad	50	paari