

## AINEVALDKOND «KEHALINE KASVATUS» PÕHIKOOLIS

### 1. AINEVALDKONNA ÜLDISELOOMUSTUS

#### 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus õpetamise 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 kasvatus õpetamise 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/liikumisviiside tehnika;
- 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.

#### 1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht

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

Vene õppekeele klassides õpetatakse kehalist kasvatust vene keeles, kaadrite olemasolul eesti keeles.

Osalise eesti õppekeele ja keelekümbelklassides õpetatakse eesti keeles.

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

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

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

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

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, 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 sihispäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

**Digipädevus.** Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

#### 1.4. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadete 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 terviseteademiste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

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

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

**Sotsiaalsed.** Kehalises kasvatuselõimingu 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 kehalise kultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

#### 1.5. Hindamise alused

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. Õpitulemusi hinnatakse numbriliste hinnetega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. 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 kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppeeesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

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. Hinnata tuleb ka õpilaste 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 kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele 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.

## 1.6. Füüsiline õpikeskkond

Koolis on korraldatud:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid võivad toimuda eraldi;
- 2) kehalise kasvatus 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.

## 2. KEHALINE KASVATUS

### 2.1. Üldalused

#### 2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

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

### 2.2. I kooliaste

#### 2.2.1. Õpitulemused I kooliastme lõpuks

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 4) loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 5) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 6) 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 kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### 2.2.2. Õppesisu ja õpitulemused 1. klassis

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevates harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</li> <li>3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</li> </ol>
<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad</p>	<p><b>2 Võimlemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4) hüpleb hüpsat tiirutades ette (30 sekundi</li> </ol>

võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.	jooksul järjest).
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoiu.</p>	<p><b>3. Jooks, hüpped, visked</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2) läbib joostes võimete kohase tempoga 1 km distantsti;</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol>
Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	<p><b>4. Liikumismängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ol>
Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.	<p><b>5. Tantsuline liikumine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ol>

### 2.2.3. Õppesisu ja õpitulemused 2. klassis

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</li> <li>3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</li> </ol>
Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad	<b>2. Võimlemine</b>

<p><b>hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ol>
<p><b>Jooks.</b> Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p>	<p><b>3. Jooks, hüpped, visked</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol>
<p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvastepall.</p>	<p><b>4. Liikumismängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ol>
<p><b>Uisutamine</b> Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel.</p> <p><b>Suusatamine</b> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p>	<p><b>5. Taliala (õpetaja valikul)</b></p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</li> <li>2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;</li> <li>3) uisutab järjest 4 minutit.</li> </ol> <p><b>Suusatamine</b></p>

	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</li> <li>2) Laskub mäest põhiasendis.</li> <li>3) Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi</li> </ol>
Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	<p><b>6. Tantsuline liikumine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ol>
Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	<p><b>7. Ujumine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku kuni 100 meetrit edasi liikuda;</li> <li>2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</li> </ol>

#### 2.2.4. Õppesisu ja õpitulemused 3. klassis

Õppesisu	Õpitulemused
Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</li> <li>3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</li> </ol>
<p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisus ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p><b>2. Võimlemine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4) hüpleb hüpetsat tiirutades ette (30 sekundi</li> </ol>

	jooksul järjest).
<p><b>Jooks.</b>Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b>Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p><b>3. Jooks, hüpped, visked</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol>
<p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepall.</p>	<p><b>4. Liikumismängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ol>
<p><b>Uisutamine</b></p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>Treppitõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<p><b>5. Taliala (õpetaja valikul)</b></p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</li> <li>2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;</li> <li>3) uisutab järjest 4 minutit.</li> </ol> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</li> <li>2) Laskub mäest põhiasendis.</li> <li>3) Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti</li> </ol>
<p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>	<p><b>6. Tantsuline liikumine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ol>
<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p><b>7. Ujumine</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku kuni 200 meetrit edasi liikuda;</li> </ol>



	2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.
--	--

## 2.3. II kooliaste

### 2.3.1. Õpitulemused II kooliastme lõpuks

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 kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus 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 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 mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

### 2.3.2. Õppesisu ja õpitulemused 4. klassis

Õpitulemused	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> 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 täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus 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	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

<p>võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	
<p><b>2. Võimlemine</b> Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumisel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T)</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b> Õpilane:</p> <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>
<p><b>4. Liikumis- ja sportmängud</b> <b>Liikumismängud</b> Õpilane:</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p><b>Sportmängud</b></p>	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <b>Korvpall.</b>Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. <b>Võrkpall.</b>Ettevalmistavad harjutused</p>

<p>Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale. Pioneeripall. <b>Jalgpall.</b>Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P).</p>
<p><b>5. Ujumine</b> Õpilane: 1) ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.</p>
<p><b>6. Tantsuline liikumine</b> Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega.</p>
<p><b>7. Orienteerumine</b> Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.</p>

### 2.3.3. Õppesisu ja õpitulemused 5. klassis

Õpitulemused	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> 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 täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses 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</p>	<p>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. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi;</p>

<p>arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p><b>2. Võimlemine</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.</p> <p>Harjutuskombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised.</p> <p>Kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T)</p> <p>Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus.</p> <p>Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>
<p><b>4. Liikumis- ja sportmängud</b></p> <p><b>Liikumismängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p><b>Sportmängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt</p>	<p><b>Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall.</b></p> <p><b>Korvpall.</b>Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.</p> <p>Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b>Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides.</p>

<p>viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>Pioneeripall. Minivõrkpall. <b>Jalgpall.</b>Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>
<p><b>5. Taliala</b> <b>Suusatamine</b> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti. <b>Uisutamine</b> Õpilane: 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; 2) kasutab uisutades sahkpidurdust; 3) uisutab järjest 6 minutit.</p>	<p><b>Suusatamine</b> Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; Teatesuusatamine.  <b>Uisutamine</b> Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b> 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.</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.</p>
<p><b>7. Tantsuline liikumine</b> Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p>
<p><b>8. Ujumine</b> Õpilane: 1) ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; hügieeninõuded ujumisel. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>

### 2.3.4. Õppesisu ja õpitulemused 6. klassis

Õpitulemused	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust 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;</li> <li>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</li> <li>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</li> </ol>	<p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p>
<p><b>2. Võimlemine</b> Õpilane:</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 iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).</li> </ol>	<p><b>Iluvõimlemine (T).</b>Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b>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 tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>

<p><b>3. Kergejõustik</b> Õpilane: 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>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p>
<p><b>4. Liikumis- ja sportmängud</b> <b>Liikumismängud</b> Õpilane: 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. <b>Sportmängud</b> Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p><b>Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, jalgpall.</b> <b>Korvpall.</b>Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <b>Võrkpall.</b>Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p>
<p><b>5. Taliala</b> <b>Suusatamine</b> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti. <b>Uisutamine</b> Õpilane: 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; 2) kasutab uisutades sahkpidurdust; 3) uisutab järjest 6 minutit.</p>	<p><b>Suusatamine</b> Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus, uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.  <b>Uisutamine</b> Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b> Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10-15);</p>	<p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti</p>

3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.
<b>7. Tantsuline liikumine</b> Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.
<b>8. Ujumine</b> Õpilane: 1) ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.	Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel. Rinnuli- ja seliliujumine.

## 2.4. III kooliaste

### 2.4.1. Õpitulemused III kooliastme lõpuks

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 kasvatus 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 kaaslasi 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 kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä; ja/või
- 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.

### 2.4.2. Õppesisu ja õpitulemused 7. klassis

Õpitulemused	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>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;</li> <li>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> <li>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</li> <li>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li> </ol>	<p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>
<p><b>2. Võimlemine</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li> <li>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</li> <li>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</li> </ol>	<p>Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Harjutused lüülsamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</li> </ol>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p>

<p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl).</p>
<p><b>4. Sportmängud</b> Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4)mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p><b>Korvpall.</b>Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b> Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.</p>
<p><b>7. Tantsuline liikumine</b> Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p>

### 2.4.3. Õppesisu ja õpitulemused 8. klassis

Õpitulemused	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Õpilane: 1) selgitab 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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise</p>	<p>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.</p>

<p>vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; 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>2. Võimlemine</b> Õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b> Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p>
<p><b>4. Sportmängud</b> Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p>	<p><b>Korvpall.</b> Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. <b>Võrkpall.</b>Sööduharjutused paarides ja</p>

<p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4)mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus</p> <p>5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Omandatud korvpallimängu oskuste edasiarendamine.</p>
<p><b>5. Suusatamine</b> Õpilane:</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</p> <p><b>Uisutamine</b> Õpilane:</p> <p>4) Uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu</p> <p>5) Suudab uisutada järjest 9 minutit.</p> <p>6) Mängib <i>ringette</i> 'i ja/või jäähokit</p>	<p><b>Suusatamine</b> Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p><b>Uisutamine</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. <i>Ringette</i> ja/või jäähoki.</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b> Õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</p>	<p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>
<p><b>7. Tantsuline liikumine</b> Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>

#### 2.4.4. Õppesisu ja õpitulemused 9. klassis

Õpitulemused	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Õpilane:</p>	<p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste</p>

<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>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;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi 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>kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärad. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>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><b>2. Võimlemine</b> Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüppe).</p>	<p>Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhöör (P).</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b> Õpilane:</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused.</p> <p>Kuulitõuge.</p>
<p><b>4. Sportmängud</b> Õpilane:</p> <p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted</p>	<p><b>Korvpall.</b></p> <p>Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted.</p> <p>Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli</p>

<p>korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4)mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Omandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine.</p>
<p><b>5. Suusatamine</b> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti. <b>Uisutamine</b> Õpilane: 4) Uisutab tagurpidi ning tagurpidi. ülejalasõitu 5) Suudab uisutada järjest 9 minutit. 6) Mängib <i>ringette</i> 'i ja/või jäähokit</p>	<p><b>Suusatamine</b> Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. <b>Uisutamine</b> Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. <i>Ringette</i> ja/või jäähoki. Kestvusuisutamine.</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b> Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste jä.</p>
<p><b>7. Tantsuline liikumine</b> Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p>	<p>Soorollid tantsus. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>

2) arutleb erinevate tantsustilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	
---	--