

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND

1. KEHAKULTUURIPÄDEVUS

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks Jäneda Koolis 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 kasvatuse 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 olukordades;
- 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.

2. KEHALISE KASVATUSE ÕPPEAINE MAHT

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

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

I kooliaste – 9 nädalatundi: 1., 2. ja 3. klassis **3** nädalatundi;

II kooliaste – 8 nädalatundi: 4. ja 5. klassis **3** tundi, 6. klassis **2** tundi nädalas;

III kooliaste – 6 nädalatundi: 7., 8. ja 9. klassis **2** nädalatundi.

Jäneda Koolis toimuvad kehalise kasvatuse tunnid liitundidena, üldjuhul on liidetud klassid kooliastmete kaupa, täpsem jaotus sõltub õpilaste arvust iga õppeaasta algul.

Jäneda Kooli õppekava tunnijaotusplaanis on toodud lisaks riikliku õppekava kohustuslikele tundidele lisatunnid I kooliastmes. Lisatundidega ei kaasne riiklikus õppekavas esitatud õpitulemustele ja õppesisule täiendavaid õpitulemusi ja õppesisu, vaid need võimaldavad klassi- või aineõpetajal õpitulemuste saavutamiseks vajalike meetodite valiku kaudu pöörata süvendatud tähelepanu üld- ja valdkonnapädevuste saavutamiseks.

3. AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii

kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

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

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

Põhialadena kuuluvad Jäneda Kooli kehalise kasvatuses ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse 40-tunnilise kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundes praktilises tegevuses ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestab kool õpilaste huve, kooli ja Jäneda piirkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundes teiste spordialade ja liikumisviisidega. Õpitakse tundma populaarsemaid eesti rahvatantsu ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

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

4. ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMISE VÕIMALUSI

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

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

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

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

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

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.

5. KEHALISE KASVATUSE LÕIMINGU VÕIMALUSI TEISTE AINEVALDKONDADEGA

Keel ja kirjandus, võõrkeeled. Spordi ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave 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 terviseetematelise võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

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

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

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

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

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

6. LÄBIVATE TEEMADE RAKENDAMISE VÕIMALUSI

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

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

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

süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

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

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, loovtööd III kooliastmes jms.)

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

Teabekeskond ning tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

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

7. ÕPPETEGEVUSE KAVANDAMINE NING KORRALDAMINE

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest ja Jäneda Kooli väärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (Jäneda looduskeskkond, s.h. Presidendi suusarada, kooliõu, Jäneda ja Tapa staadionid, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, uurimistöö koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

8. HINDAMISE ALUSED

Jäneda Koolis hinnatakse arvestades õpilaste iseärasusi nende teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatootamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest.

Jäneda Koolis hinnatakse I kooliastmel õpilaste tegevust tundides sõnaliste hinnangutega (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm), II kooliastmes viiepallisüsteemis teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust ja III kooliastmel teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses.

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

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

9. FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND

Jäneda Koolis on:

- 1) alates 6. klassist poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuses tunnid võimlas, staadionil, Tamsalu ujulas, kus on olemas vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Jäneda Kooli õpilastel on võimalus:

- 1) kasutada matka- ja suusarada Jänedalt Aegviitu või Valgehobusemäele;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks kooli ja võimla rõivistuid ning pesemisruume.

KEHALINE KASVATUS

1. KEHALISE KASVATUSE ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID I KOOLIASTMES

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

1. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu enda sooritusele; 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi. 	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 1. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
<u>Võimlemine</u> Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu; 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (20 sekundi jooksul järjest). 	<i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm. <i>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineerimisharjutused. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise saatel. <i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis.

	<p><i>Akrobaatilised harjutused.</i> Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused tireliks. Tirel ette.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmisega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
<p><u>Jooks, hüpped, visked</u> Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes; 4) sooritab palliviske paigalt; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p>	<p><i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><i>Visked.</i> Viskepalli hoiu. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>
<p><u>Liikumismängud</u> Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (pörgatamine, vedamine, viskamine, söõtmine ja püüdmine).</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
<p><u>Suusatamine</u> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 1 km (T) / 1,5 km (P) distantsti.</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>
<p><u>Tantsuline liikumine</u> Õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p> <p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi ja tasandeid, üksi ja grupis.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinaatsiooni harjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>
2. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> Õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2. klassi õpilasele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate 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>mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;</p> <p>3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</p>	<p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
<p><u>Võimlemine</u></p> <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (20 sekundi jooksul järjest).</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><i>Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineeritud harjutused.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><i>Akrobaatilised harjutused.</i> Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><i>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</i> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.</p>
<p><u>Jooks, hüpped, visked</u></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 800 m distantisi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p>	<p><i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestmisjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><i>Visked.</i> Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>
<p><u>Liikumismängud</u></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p>

2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.
<u>Suusatamine</u> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 1,5 km (T) / 2 km (P) distantsti.	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.
<u>Tantsuline liikumine</u> Õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujuoniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinaatsiooni harjutused vastavalt muusika iseloomule.
<u>Ujumine</u> Õpilane: 1) suudab vee all hinge kinni hoida; 2) läbib ujudes 15 m; 3) teab esmaseid vetelpääste oskusi; 4) täidab ujulas hügieeni- ja korrareegleid.	Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Selili ja rinnuli krooli tehnika. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded.
3. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> Õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 3.klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
<u>Võimlemine</u> Õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;	<i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Pökk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <i>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamise ette jalalt jalale. Koordinaatsiooni harjutused.

<p>4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><i>Akrobaatilised harjutused.</i> Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><i>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</i> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>
<p><u>Jooks, hüpped, visked</u> Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p>	<p><i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><i>Visked.</i> Viskepalli hoiu. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Palliviske paigalt ja kaheammulise hooga.</p>
<p><u>Liikumismängud</u> Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
<p><u>Suusatamine</u> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.</p>	<p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis.</p>
<p><u>Tantsuline liikumine</u> Õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p> <p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>

	Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinaatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.
<p><u>Ujumine</u> Õpilane: 1) suudab vee all hinge kinni hoida; 2) oskab sukelduda esemete järele põhjas; 3) oskab ujumisel suunda muuta; 4) läbib ujudes 25 m; 5) teab esmaseid vetelpääste oskusi; 6) oskab kaaslast abistada kaldal; 7) täidab ujulas hügieeni- ja korrareegleid.</p>	Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili ja rinnuli krooli tehnika. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded.
<p>2. KEHALISE KASVATUSE ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID II KOOLIASTMES</p>	
<p>6. klassi lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 alasid 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. 	
<p>4. KLASS</p>	
<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>ÕPPESISU</p>
<p><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning</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. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Käitumine spordivõistlusel.

<p>tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid 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 juhendusel harjutusi 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) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p>	<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.</p>
<p><u>Võimlemine</u> Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>5) sooritab õpitud toenghüpet.</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel.</p> <p><i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.</p> <p><i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale.</p>
<p><u>Kergejõustik</u> Õpilane:</p> <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 5 minutit.</p>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.</p>
<p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Õpilane:</p>	<p>Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><i>Korvpall.</i> Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid, 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt; 4) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 5) mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi. 	<p><i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ning löögitehnika õppimine.</p>
<p><u>Suusatamine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 1,5 km (T) / 3 km (P) distantsi. 	<p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Teatesuusatamine.</p>
<p><u>Orienteerumine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab orienteeruda kaardi järgi; 2) teab põhileppemärke (10); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga. 	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava. Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.</p>
<p><u>Tantsuline liikumine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 	<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumiskombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi ja paaris. Tantsuürituste vaatamine, arutelu.</p>
5. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas 	<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. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p>

<p>vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid 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 juhendusel harjutusi 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) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p><u>Võimlemine</u> Õpilane:</p> <p>6) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>7) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>8) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>9) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>10) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumisel.</p> <p><i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.</p> <p><i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes.</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Hark- või kägarhüpe.</p>
<p><u>Kergejõustik</u> 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 7 minutit.</p>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>

<p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatavõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 5) mängib kaht sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatavõistlused pallidega. Rahvastepall. <i>Korvpall.</i> Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>
<p><u>Suusatamine</u> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 4 km (P) distantsti.</p>	<p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamm-pöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>
<p><u>Orienteerumine</u> 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 tehiseobjektide 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 (löikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>
<p><u>Tantsuline liikumine</u> 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. 4–8taktilised liikumis- ja tantsu-kombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutuspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>
6. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> Õpilane:</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning 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 juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis; 7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest. 	<p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p><u>Võimlemine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe). 	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlükkumiselt.</p> <p><i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.</p> <p><i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><i>Iluvõimlemine (T).</i> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinneripe. 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><i>Akrobaatika.</i> Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Käetõus abistamisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Pöörded ja mahahüpped.</p>

	<i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.
<p><u>Kergejõustik</u> 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>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p>
<p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) sooritab alt-eest pallingu võrkpallis; 5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 6) mängib kaht sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p><i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <i>Võrkpall.</i> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. <i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>
<p><u>Suusatamine</u> Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; 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) distantsi.</p>	<p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>
<p><u>Orienteerumine</u> 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;</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>

<p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	
<p>KEHALISE KASVATUSE ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID III KOOLIASTMES</p>	
<p>9. klassi lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 kasvatuse 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 kaaslaste 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 kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä; <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
<p>7. KLASS</p>	
<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>ÕPPESISU</p>
<p><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> 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 õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid.</p>

<p>4) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel</p>	<p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>
<p><u>Võimlemine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskomplekside treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused öla- ja puusaligese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><i>Iluvõimlemine (T).</i> Harjutused rõnga, palli ja lindiga.</p> <p><i>Riistvõimlemine.</i> Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Kükisarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Kaks ratast kõrvale.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused poomil (T).</i> Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180°, jala hoo taha pööre 180°</p> <p><i>Toenghüpe.</i> Hark- ja/või kägarhüpe.</p>
<p><u>Kergejõustik</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>
<p><u>Sportmängud</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 	<p><i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
<p><u>Suusatamine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; 	<p>Laskumine madalalendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviiis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p>

<p>3) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p>	<p>Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
<p><u>Orienteerumine</u> Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>
<p>8. -9. KLASS</p>	
<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>ÕPPESISU</p>
<p><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u> 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 õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiskiisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid; 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>
<p><u>Võimlemine</u> 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);</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. <i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-,</p>

<p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe).</p>	<p>tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><i>Iluvõimlemine</i> (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p><i>Riistvõimlemine</i>. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Kangil tireltõus jõuga.</p> <p>Käärhõõr (P).</p> <p><i>Akrobaatika</i>. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused</i> <i>poomil</i> (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180°, jala hooga taha pööre 180° Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe</i>. Hark- ja/või kagarhüpe.</p> <p><i>Aeroobika</i>. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
<p><u>Kergejõustik</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>
<p><u>Sportmängud</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 	<p><i>Korvpall</i>. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><i>Võrkpall</i>. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Mäng reeglite järgi.</p> <p><i>Jalgpall</i>. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
<p><u>Suusatamine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduveisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. 	<p>Laskumine madalasisendis.</p> <p>Libisamm-tõusuveis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisveiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduveis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduveisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduveiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
<p><u>Orienteerumine</u> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>

<p>3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>
<p><u>Tantsuline liikumine</u></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>2) arutleb eri tantsustiilide üle;</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.</p>