

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates 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,

1.2. Kehalise kasvatusõppeaine maht

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

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

1.3. 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, kaaslaste 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 kasvatusõpetamise tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

1.4. 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. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängupõhimõtete 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

Sportitehniliste 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 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.

1.5. Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

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

Matemaatika

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

Loodusained

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

Sotsiaalsained

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.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

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

Tervis ja ohutus.

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

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvus 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 spordiüritused, võistlused,).

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.

Teabekeskond ja 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.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine.);
- 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 suulistes 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 õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõttamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning

püüdlikkust kirjalike või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest Mehikoorma Põhikooli õppekava üldosa sätetest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus 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 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, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine). 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 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.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) kehalise kasvatus tunnid spordisaalis, u julas, õues, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
- 2) rütmika tunnid Meeksi valla Seltsikeskuses

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja uisuvälja Lämmijärvel, ujumistunnid viiakse läbi Tartu Aura veekeskuses
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning duširuume (2 x 2 kohta)

II Ainekavad

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppe- kasvatusesmärgid

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

2.1.2. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.1.3. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise 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.

2.1.4. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

1.klass

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane oskab liikuda, kasutades ravisammu P ja võimlejasammu T

Õpilane sooritab tireli ette ja turiseisu.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine, koondumine,

loendamine. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõetusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemis- ja koordinatsiooniharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.

Üldarendavad võimlemisharjutused: käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel. poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane jookseb kiirjooksu püststartist stardikäsklustega.

Õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.

Õpilane sooritab palliviske paigalt.

Õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.

Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Palliviske paigalt.

Metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge.

Õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul

Metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega

Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane suusatab paarstõukelise sammuga sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.

Õpilane laskub mäest põhiasendis.

Õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Lehvikpööre e. astepööre eest.

Astesamm, libisamm. Trepptõus.

Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.

Metoodilised soovitus

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.

Õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.

Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.

Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.

Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.

Metoodilised soovitus

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval.

Õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid.

Õpilane täidab mängureegleid.

Õpilane teab ja täidab õpetaja seatud hügieeninõudeid.

Õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest.

2.klass

Teemad Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval.

Õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid

Õpilane täidab mängureegleid

Õpilane teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid

Õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)

Õpilane loetleb spordialasid ja nimetab tuntud eesti sportlasi

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.

Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed **teadmised spordialadest**. Eesti sportlastest.

Võimlemine

Õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu(P) ja võimlejasammu (T)

Õpilane sooritab tireli ette ja turiseisu

Õpilane hüpleb hüpsat tiirutades ette

Rivikorra harjutused

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.

Kõnni-jooksu-ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm(T)

Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused.

Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpsat tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerivaharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

**Jooks,
hüpped,
visked**

Jooks.

Jooksuasend, jooksuuliigutused, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped.

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked.

Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja 3 sammu hooga.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendta ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine.

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused.

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild.

Tasakaaluharjutused.

Li*Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.

Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

* Õpilane jookseb kiirjooksu püststardist stardikäsklustega.

*Õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus

*Õpilane sooritab pallivise paigalt ja kolmesammulise hooga.

*Õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

*Õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.

Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud Väljas/maastikul</p> <p>Liikumine Jooksud, pidurdused, suunamuutused palliga ja pallita</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused Põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine</p> <p>Rahvastepall</p>	<p>Õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge</p> <p>Õpilane mängib rahvasetpalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik.</p>
Tantsuline liikumine	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud pärimustantsud, lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule</p>	<p>Õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge</p> <p>Õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>
Ujumine	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis, Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine</p>	<p>Õpilane suudab ujuda Abivahendiga 25 meetrit.</p> <p>Õpilane suudab libiseda rinnuli ja selili.</p>

Teema	Õppesisu	Õpitulemused
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>*Õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>*Õpilane laskub mäest põhiasendis.</p> <p>*Õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsi</p>
Uisutamine	<p>kasutab uisutades sahkpidurdust</p> <p>uisutab järjest 4 minutit</p>	<p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>

3.klass

Teema	Õppesisu	Õpitulemused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/ liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslasiga arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.</p>	<p>*Õpilane oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval. * Õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid *õpilane täidab mängureegleid *õpilane teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid. *õpilane kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne *õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) *õpilane loetleb spordialasid ja nimetab eesti sportlasi.</p>
<p>Võimlemine</p>	<p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad ja koordineerivad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerivad hüplemisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, takistuse alt ja üle ronimine, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tireliks, tirel ette,</p>	<p>*Õpilane oskab liikuda kasutades rivisammu ja võimlejasammu *Õpilane sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel *Õpilane sooritab tireli ette, tireli taha ja turiseisu. *Õpilane hüpleb hüpitsat tiirutades ette 30 sek järjest.</p>

	<p>tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	
Jooks, hüpped, visked.	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos, kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine, püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks koos teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. 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>Visked. Viskepalli hoie, pallivise paigalt ja kolmesammu hooga.</p>	<p>*Õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega. *Õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</p> <p>*Õpilane sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga. *Õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. *Õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.</p>
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) palliga ja pallita Pallikäsitsemise harjutused: Põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine, püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlus palliga. Rahvastepall.</p>	<p>*Õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge.</p> <p>* õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
Suusatamine	<p>Suuskaade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel. Treppitõus. Sähkpidurdus.</p>	<p>*Õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</p>

	Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	* Õpilane laskub mäest põhiasendis. *õpilane läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsi
Tantsuline liikumine	Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud, lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	*õpilane mängib/ tantsib õpitud eesti laulumänge *õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
Ujumine	Ohutusnõuded ja kord basseinis,ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili ujumine	* õpilane suudab ujuda 25 meetrit vabalt valitud stiilis
Uisutamine	Uiskude iseseisev jalgapanek ja nõõride sidumine. Tasakaaluharjutused uiskudel. Start, sõit kurvis , finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Ohutusnõuded jääl	*õpilane suudab iseseisvalt uisud jalga panna *Õpilane täidab jääl ohutusnõudeid ja jälgib kaasõpilasi. *õpilane suudab uisutada järjest 3 min

2.1.5. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 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;
- 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;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida

mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

2.1.6. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes 4.klass

Teemad Teadmised spordist ja liikumis-viisidest

Õpitulemused

Õpilane
* selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust
* 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
* suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
* sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga
* teab, mida tähendab aus mäng spordis
* valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; **kehaline aktiivsus** kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
Liikumissoovitused 4. klassi õpilasele. 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. **Teadmised iseseisvaks harjutamiseks**: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. **Teadmised spordialadest / liikumisviisidest**, suurvõistlused ja/või üritused, tuntumad Eesti sportlased jms.

Võimlemine

Õpilane

- * sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel
- * hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- * sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)
- * sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

Rivikorra harjutused

• Ümberrivistumine viirus ja kolonnis.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Harjutuskombinatsioonid.

Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused

saatelugemise Ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestumised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

Rakendus- ja riistvõimlemine.

Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; uppriipe; hooglemine rippes; hooglemine rööbaspuudel toengus.

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

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped

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

Kergejõustik

Õpilane
* sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus
* sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
* sooritab hoojooksult palliviske
* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
* jookseb järjest 7 minutit

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.

Liikumis-mängud

Õpilane
* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
* mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud

Õpilane
sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile. Korvpallis sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis
sooritab pallisöötmise ja peatamise jalgpallis
mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.
Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Mäng 4:4 ja 5:5.

Suusatamine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga * sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis * sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde * sooritab teatevahetuse teatesuusatamises * läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi 	<p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>
Uisutamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale * kasutab uisutades sahkpidurdust * uisutab järjest 4 minutit 	<p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
Orienteerumine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * oskab orienteeruda lihtsama kaardi järgi ja kasutada kompassi * teab põhileppemärke (10–15) * orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas * oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita 	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, kauguste määramine. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>
Tantsuline liikumine	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> * tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse 	<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. Tantsuürituste külastamine ja arutelu</p>

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> *selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele *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 * liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes * oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala /liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid * osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi - ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat 	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarne liikumisharrastus kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.</p> <p>Esmaabivõtted.Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.</p> <p>Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted)</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika.</p> <p>Kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest / üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>
<p>Võimlemine</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * sooritab õpitud vaba - või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel(T) * sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas(T) *sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) / kangil (P) * sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja /või kägarhüpe) *jõuharjutused (P) 	<p>Rivikorraharjutused. Pöörded sammlikumiselt</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</p> <p>Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused.</p> <p>Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;</p> <p>jõuharjutused selja -,kõhu -, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele;venitusharjutused õla- ja</p>

		<p>puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>Akrobaatika. Ratas kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid;sammuga ette pöörded, hüplemised, erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe.Hark- ja /või kagarhüpe.</p> <p>Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
--	--	---

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
Kergejõustik	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe * sooritab hoojooksult palliviske * jookseb kiirjooksu stardikäsklustega * suudab joosta järjest 6 minutit(T) / 9 minutit (P) 	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.Kestvusjooks.Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.Kaugushüppe täishoolt paku tabamisega.Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).Flopi tutvustamine. Palliviske hoojooksult.</p>
Sportmängud	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> *oskab reeglitepäraselt mängida rahvastepalli *sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente * sooritab takistuste vahelt läbimise ja sammudelt viske korvpallis * sooritab alt-eest pallingu võrkpallis, tutvumine ülalt-ja altsööduga *mäng pallisöötmise ja pealelöökidega *mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi 	<p>Rahvastepall. Reeglitepärane mäng.</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust.Korvpalli lihtsustatud võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall.Sööduharjutused paarides ja Kolmikutes.Alt palling (pallipüüdmisega vastuvõtt).Tutvumine ülalt-ja altsööduga (P)</p> <p>Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Pallisöödud, väravasse löögid, lihtsustatud reeglitega mäng.</p>
Suusatamine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * suusatab paaristõukelise ühesammuliseja kahesammulise sõiduviisiga *tutvub kepitõukega uisusamm-sõiduviisiga * läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi 	<p>Laskumine madalasendis.Sahk -, uisusamm-ja käärpöördega tutvumine.Tõusu - ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe - ja kahesammuline sõiduviis.Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõukega uisusamm.</p>
Uisutamine	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * uisutab ülejalasõitu vasakule ja 	<p>Sahkpidurdus. Ülejalasõit.</p>

	paremale, tutvub sahkpidurdusega * suudab uisutada järjest 6 minutit	Kestvusuisutamine.
Orienteerumine	Õpilane * läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt * oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku * oskab mängida orienteerumismänge	Üldsuuna määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi lugemine – suurte objektide lugemine ja meeldejätmise. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
Tantsuline liikumine	Õpilane * tantsib õpitud paaris - ja rühmatantse * arutleb erinevate tantsustiilide üle *teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone	Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse põhisammud ja kombinatsioonid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

6.klass

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpilane *selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele *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 * liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes * oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala /liikumisviisi, õpib	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarne liikumisharrastus kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Esmabivõtted.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) Kehalise töövõime arendamine:erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest / üritustest ning tuntumatest

	<p>uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</p> <p>* osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi - ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat</p>	<p>sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>
Võimlemine	<p>Õpilane</p> <p>* sooritab õpitud vaba - või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel(T)</p> <p>* hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes (T)</p> <p>* sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas(T)</p> <p>*sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) / kangil (P)</p> <p>* sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja /või kägarhüpe)</p> <p>*jõuharjutused (P)</p>	<p>Rivikorraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis.Pöörded sammlikumisel.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, lõdvestumised, vetrumised.Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Erinevad hüpped hüpitsaga, visked, püüded.</p> <p>Akrobaatika</p> <p>Tirelid ja tiritamm (P).</p> <p>Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T) Ratas kõrvale, kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; erinevad mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe.Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar, ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, hark- või kägarhüpe.</p>

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
Kergejõustik	<p>Õpilane</p> <p>* sooritab täishoolt pakutabamisega kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</p> <p>* sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus</p> <p>* sooritab hoojooksult palliviske</p> <p>* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>* suudab joosta järjest 9 minutit</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.Kestvusjooks.Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult.</p>

<p>Sportmängud</p>	<p>Õpilane *sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente * sooritab takistuste vahelt läbimise ja sammudelt viske korvpallis * sooritab alt-eest pallingu võrkpallis, tutvumine ülalt-ja altsööduga *mäng pallisöötmise ja pealelöökidega *mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust.Korvpalli lihtsustatud võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall.Sööduharjutused paarides ja vastu seina. Alt palling (pallipüüdmisega vastuvõtt).Tutvumine ülalt-ja altsööduga (P) Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Pallisöödud, väravasse löögid, lihtsustatud reeglitega mäng.</p>
<p>Suusatamine</p>	<p>Õpilane * suusatab paaristõukelise ühesammulise ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga *tutvub uisusamm-sõiduviisiga * läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi</p>	<p>Laskumine madalasendis.Sahk -, uisusamm-ja käärpöördega tutvumine.Tõusu - ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe - ja kahesammuline sõiduviis.Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Uisusamm. Teatesuusatamine.</p>
<p>Uisutamine</p>	<p>Õpilane * uisutab ülejalasõitu vasakule ja paremale, tutvub sahkpidurdusega * suudab uisutada järjest 6 minutit</p>	<p>Sahkpidurdus. Ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p>Orienteerumine</p>	<p>Õpilane * läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt * oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku * oskab mängida orienteerumismänge</p>	<p>Üldsuuna määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi lugemine – suurte objektide lugemine ja meeldejätmine. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Õpilane * tantsib õpitud paaris - ja rühmatantse * arutleb erinevate tantsustiilide üle * teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse põhisammud ja kombinatsioonid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>

2.1.8. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 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;
- 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;
- 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;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä;
- 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;
- teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

2.1.9. Kehalise kasvatuses õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

7.klass

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpilane *selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele *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 * liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides,	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarne liikumisharrastus kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. 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,

	<p>kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes</p> <p>* oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala /liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</p> <p>* osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi - ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat</p>	<p>harjutamise põhimõtted)</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika.</p> <p>Kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest / üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>
<p>Võimlemine</p>	<p>Õpilane</p> <p>* sooritab õpitud vaba - või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel(T)</p> <p>* sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas(T)</p> <p>*sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) / kangil (P)</p> <p>* sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja /või kägarhüpe)</p> <p>*jõuharjutused (P)</p>	<p>Rivikorraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine,</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</p> <p>Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja -,kõhu -, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele;venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid;sammuga ette pööre180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe.Hark- ja /või kägarhüpe.</p> <p>Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
Kergejõustik	Õpilane * sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe * sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke * jookseb kiirjooksu stardikäsklustega * suudab joosta järjest 7 minutit(T) / 10 minutit (P)	Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.Kestvusjooks.Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.Kaugushüppe täishoolt paku tabamisega.Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult.Kuulitõuke soojendusharjutused.Kuulitõuge.
Sportmängud	Õpilane *sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente * sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis * sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis *mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus *mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi	Korvpall. 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. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes.Sööduharjutuste kombinatsioonid.Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.Tutvumine ründelöögiga (hüppeta ja hüppega) (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
Suusatamine	Õpilane * suusatab paaristõukelise ühe - ja kahesammulise sõiduviisiga *suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti * läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi	Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis.Sahk -, 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.Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
Uisutamine	Õpilane * uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu * suudab uisutada järjest 9 minutit	Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit.Tagurpidiülejalasõit. Kestvusuisutamine.
Orienteerumine	Õpilane * läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt * oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja	Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.

	maastikku * oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul * oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisirada	Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.
--	---	--

8.klass

Teemad

Õppesisu

Õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele. 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 meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste

Õpilane

* selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele
 * 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
 * liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes
 * oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib

Võimlemine

analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused.

Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused.

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhöör

uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid
* osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat
* oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

Õpilane

* sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel

*sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

* sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)

* sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või käärhüpe)

(P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T).

Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud

Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringeatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Õpilane

* sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
* sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
* suudab joosta järjest 8 minutit (T) / 11 minutit (P).

Sportmängud

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Õpilane

* sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
* sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis
* sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis
* mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
* mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi

Suusatamine

Laskumine madalasendis.

Õpilane

Uisutamine	<p>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. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>* suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga * suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti * läbib järjest suusatades 4,5 km (T) / 7 km (P) distantsi</p>
	<p>Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidiülejalasõit. Kestvusuisutamine.</p>	<p>Õpilane *Uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu *Suudab uisutada järjest 9 minutit</p>
Orienteerumine	<p>Õpilane * läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt * oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul * oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada</p>	<p>Üldsuuna määramine. Tutvumine orienteerumisega maastikul kaardi ja kompassiga Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>
Tantsuline liikumine	<p>Õpilane * tantsib õpitud paaris - ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest *teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Tutvutakse mõistete,oskussõnade, põhisammude ja kombinatsioonidega. Soorollid tantsus. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>

9.klass

Teemad	Õppesisu	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele. 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 meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. vahendita ja vahenditega erinevate lihaskomplekside treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> * selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele * 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 * liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes * 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 * osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat * oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

Võimlemine

Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused.

Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhöör (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud
Aeroobika tervisespordialana.

Õpilane

* sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel

*sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

* sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)

* sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)

Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendus-
harjutused. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Õpilane

*sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
* sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
* suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Sportmängud

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Õpilane

* sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
* sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis
*sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis
* mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
* mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi

Suusatamine

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakk-, 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. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Õpilane

* suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
* suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti
* läbib järjest suusatades 4,5 km (T) / 7 km (P) distantssi

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidiülejalasõit.

Õpilane

*Uisutab tagurpidi ning

Uisutamine

Kestvusuisutamine.

tagurpidi ülejalasõitu
*Suudab uisutada järjest 9
minutit

Orienteerumine

Õpilane
* läbib orienteerumisraja oma
võimete kohaselt
* oskab valida õiget
liikumistempot ja -viisi ning
teevarianti maastikul
* oskab mälu järgi kirjeldada
läbitud orienteerumisrada

Üldsuuna määramine.
Tutvumine orienteerumisega
maastikul kaardi ja
kompassiga Sobiva
koormuse ja liikumistempo
valimine pinnasetüübi,
reljeefivormi ja takistuste
järgi.

**Tantsuline
liikumine**

Õpilane
* tantsib õpitud paaris - ja
rühmatantse ning
kombinatsioone autoritantsudest
* teab Eesti tantsupidude ja
tantsukultuuri traditsioone

Tantsud õpetaja valikul
vastavalt neidude ja
noormeste arvule klassis.
Tutvutakse
mõistete, oskussõnade,
põhisammude ja
kombinatsioonidega.
Soorollid tantsus.
Traditsioonilisus ja
nüüdisaegsus.
Popkultuur. Tants kui sport.
Tants kui kunst ja kultuur,
tants kui meelelahutus.