

# Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

## 1. Üldalused

### 1.1. Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

### 1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht

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

**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 kasvatus 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 tõenduspõhiseid 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.

## **1.5. Kehalise kasvatus lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

### **Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled**

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, 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 tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

### **Matemaatika**

Kõikide kehalise kasvatusena 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 kasvatusena kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

### **Sotsiaalsained**

Kehalises kasvatusena 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 kujutatavas 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 kasvatusena 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 (omalgatuslikud spordiüritused, võistlused).

## **Kultuuriline identiteet**

Kehalise kasvatuse 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 mitmekesisest 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 kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest 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 terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppeeesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

**I kooliastmes** hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, 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 tunnivälisest 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 rivisammu 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 juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemis- ja koordinatsiooniharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa 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, päkkõnd 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 püststardist 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 minikorvpalliga.

**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 sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise

sõiduviisiga.  
Õpilane laskub mäest põhiasendis.  
Õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsti.

### **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 soovitused

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

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

### **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 soovitused

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/spõrtimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi 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 hüpitsat tiirutades ette

#### Rivikorra harjutused

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

**Kõnni-jooksu- ja hüplemisharjutused.**

Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm(T)

**Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.**

Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.**

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.**

**Jooks,  
hüpped,  
visked**

**Liikumismängud**

**Jooks.**

Jooksuasend, jooksuliigutused, 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.

**Jooksu- ja hüppemängud**

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

**Liikumismängud**

Väljas/maastikul

**Liikumine**

Jooksud, pidurdused, suunamuutused palliga ja

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

**Tasakaaluharjutused.**

Li\*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.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.**

Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

\* Õpilane jookseb kiirjooksu püststardist stardikäsklustega.

\*Õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus

\*Õpilane sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga.

\*Õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

\*Õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi.

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

Õpilane mängib rahvasetpalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik.

pallita  
**Pallikäsitsemise harjutused**  
 Põrgatamine, vedamine,  
 viskamine, söötmine ja  
 püüdmine  
**Rahvastepall**

<b>Tantsuline liikumine</b>	Eesti traditsioonilised laulumängud pärimustantsud, lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule	Õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge  Õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
<b>Ujumine</b>	Ohutusnõuded ja kord basseinis, Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine	Õpilane suudab ujuda Abivahendiga 25 meetrit. Õpilane suudab libiseda rinnuli ja selili.

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

### 3.klass

Teema	Õppesisu	Õpitulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<b>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</b> Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse	*Õpilane oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning

	<p>kirjeldamine ning hinnangu andmine.  <b>Ohutu liikumise/ liiklemise juhised</b>  õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslasid arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.  <b>Hügieenireeglid</b> kehalisi harjutusi tehes.  <b>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.</b>  Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.  Elementaarsed <b>teadmised spordialadest</b>, Eesti sportlastest.</p>	<p>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><b>Võimlemine</b></p>	<p><b>Rivikorra harjutused.</b>  Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b>  Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.  <b>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</b>  Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b>  Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.  <b>Rakendusvõimlemine.</b>  Ronimine varbseinal, takistuse alt ja üle ronimine, ripped ja toengud.  <b>Akrobaatilised harjutused.</b>  Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, tiral taha, veere taha turiseisu, kaarsild.  <b>Tasakaaluharjutused.</b>  Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad</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>liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b></p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	
<b>Jooks, hüpped, visked.</b>	<p><b>Jooks.</b></p> <p>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><b>Hüpped.</b></p> <p>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><b>Visked.</b></p> <p>Viskepalli hoie, pallivise paigalt ja kolmesammu hooga.</p>	<p>*Õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>*Õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</p> <p>*Õpilane sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga.</p> <p>*õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> <p>*õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.</p>
<b>Liikumismängud</b>	<p><b>Jooksu-ja hüppemängud.</b></p> <p>Mängud( jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p><b>Liikumismängud</b> väljas/maastikul.</p> <p><b>Liikumine</b> ( jooksud, pidurdused, suunamuutused) palliga ja pallita</p> <p><b>Pallikäsitsemise harjutused:</b></p> <p>Põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine, püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlus palliga.</p> <p><b>Rahvastepall.</b></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>
<b>Suusatamine</b>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<p>*Õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</p> <p>* Õpilane laskub mäest põhiasendis.</p> <p>*õpilane läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsti</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud, lihtsamad tantsuvõtted ja</p>	<p>*õpilane mängib/ tantsib õpitud eesti laulumänge</p>

	tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	*õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
<b>Ujumine</b>	Ohutusnõuded ja kord basseinis,ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili ujumine	* õpilane suudab ujuda 25 meetrit vabalt valitud stiilis
<b>Uisutamine</b>	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 alad 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 liikumise 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/liikumise viisidest, 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 / liikumise viisidest**, suurvõistlused ja/või üritused, tuntumad Eesti sportlased jms.

### Võimlemine

#### Õpilane

\* sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel  
\* hüpleb hüpitsat 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 hüpitsa ja hoonõoriga.  
**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).** Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

**Rakendus- ja riistvõimlemine.** Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; uppripe; 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.

## Liikumismängud

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

Õpilane  
\* 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

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis. Teatesuusatamine.

## Uisutamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Õpilane  
\* sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale  
\* kasutab uisutades sahkpidurdust  
\* uisutab järjest 4 minutit

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## Orienteerumine

Õpilane  
\* oskab orienteeruda lihtsama kaardi järgi ja kasutada kompassi  
\* teab põhileppemärke (10–15)  
\* orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas  
\* oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita

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.

## Tantsuline liikumine

Õpilane:  
\* tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse

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

## 5.klass

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	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:	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, harjutamise põhimõtted ) Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad

	<p>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>harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted, 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.</p>
<b>Võimlemine</b>	<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><b>Rivikorraharjutused.</b> Pöörded sammliikumisel</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b></p> <p>Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b></p> <p>Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;</p> <p>jõuharjutused selja -,kõhu -, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele;venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T).</b> Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Ratas kõrvale; kätelseis.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b></p> <p>Erinevad sammukombinatsioonid;sammuga ette pöörded, hüplemised, erinevaid mahahüppeid.</p> <p><b>Toenghüpe.</b>Hark- ja /või kägarhüpe.</p> <p><b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>

<b>Teemad</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<b>Kergejõustik</b>	<p>Õpilane</p> <p>* sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</p> <p>* sooritab hoojooksult palliviske</p> <p>* jookseb kiirjooksu</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.Kestvusjooks.Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).Flopi tutvustamine.</p>

	<p>stardikäsklustega</p> <p>* suudab joosta järjest 6 minutit(T) / 9 minutit (P)</p>	<p>Pallivise hoojooksult.</p>
<p><b>Sportmängud</b></p>	<p>Õpilane</p> <p>*oskab reeglitepärast mängida rahvastepalli</p> <p>*sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</p> <p>* sooritab takistuste vahelt läbimise ja sammudelt viske korvpallis</p> <p>* sooritab alt-est pallingu võrkpallis, tutvumine ülalt-ja altsööduga</p> <p>*mäng pallisöötmise ja pealelöökidega</p> <p>*mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi</p>	<p><b>Rahvastepall.</b> Reeglitepärane mäng.</p> <p><b>Korvpall.</b> 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><b>Võrkpall.</b>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><b>Jalgpall.</b> Pallisöödud, väravasse löögid, lihtsustatud reeglitega mäng.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p>	<p>Õpilane</p> <p>* suusatab paaristõukelise ühesammulise ja kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>*tutvub kepitõukega uisusamm-sõiduviisiga</p> <p>* 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.</p> <p>Kepitõukega uisusamm.</p>
<p><b>Uisutamine</b></p>	<p>Õpilane</p> <p>* uisutab ülejalasõitu vasakule ja paremale, tutvub sahkpidurdusega</p> <p>* suudab uisutada järjest 6 minutit</p>	<p>Sahkpidurdus.</p> <p>Ülejalasõit.</p> <p>Kestvusuisutamine.</p>
<p><b>Orienteerumine</b></p>	<p>Õpilane</p> <p>* läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt</p> <p>* oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku</p> <p>* oskab mängida orienteerumismänge</p>	<p>Üldsuuna määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi lugemine – suurte objektide lugemine ja meeldejätmise.</p> <p>Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p>	<p>Õpilane</p> <p>* tantsib õpitud paaris - ja rühmatantse</p> <p>* arutleb erinevate tantsustiilide üle</p> <p>*teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse põhisammud ja kombinatsioonid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>

--	--	--

## 6.klass

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li> <li>*järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi</li> <li>* teab, kuidas toimida sportides / liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</li> <li>*oskab anda elementaarset esmaabi</li> <li>* liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes</li> <li>* oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala /liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid</li> <li>* osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi - ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat</li> </ul>	<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>
<b>Võimlemine</b>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* sooritab õpitud vaba - või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel(T)</li> <li>* hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes (T)</li> <li>* sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas(T)</li> <li>*sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) / kangil (P)</li> </ul>	<p><b>Rivikorraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis.Pöörded sammlikumiselt.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b></p> <p>Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonöoriga. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, lõdvestumised, vetrumised.Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b></p> <p>Kehatüve lihaseid treenivad ja</p>

	<p>* sooritab õpitud toenghüppe ( hark- ja /või kägerhüpe) *jõuharjutused (P)</p>	<p>sirutusoskust kujundavad harjutused. <b>Iluvõimlemine (T).</b> Erinevad hüpped hüpitsaga, visked, püüded. <b>Akrobaatika</b> Tirelid ja tiritamm (P). Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T) Ratas kõrvale, kätelseis abistamisega. <b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; erinevad mahahüppeid. <b>Toenghüpe.</b>Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar, ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, hark- või kägerhüpe.</p>
--	---	--

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
<b>Kergejõustik</b>	<p>Õpilane * sooritab täishoolt pakutabamisega kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe * sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus * sooritab hoojooksult palliviske * jookseb kiirjooksu stardikäsklustega * 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>
<b>Sportmängud</b>	<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><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust.Korvpalli lihtsustatud võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.Mäng 3:3 ja 5:5. <b>Võrkpall.</b>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. <b>Jalgpall.</b> Pallisöödud, väravasse löögid, lihtsustatud reeglitega mäng.</p>
<b>Suusatamine</b>	<p>Õpilane * suusatab paaristõukelise ühesammulise ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p>	<p>Laskumine madalasendis.Sahk -, uisusamm-ja käärpöördega tutvumine.Tõusu - ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe - ja kahesammuline sõiduviis.Üleminek paaristõukeliselt</p>

	*tutvub uisusamm-sõiduviisiga * läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi	sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Uisusamm. Teatesuusatamine.
<b>Uisutamine</b>	Õpilane * uisutab ülejalasõitu vasakule ja paremale, tutvub sahkpidurdusega * suudab uisutada järjest 6 minutit	Sahkpidurdus. Ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.
<b>Orienteerumine</b>	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.
<b>Tantsuline liikumine</b>	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.

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

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 kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

### 7.klass

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li> <li>*järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi</li> <li>* teab, kuidas toimida sportides / liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</li> <li>*oskab anda elementaarset esmaabi</li> <li>* liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes</li> <li>* oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala /liikumiskiisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</li> <li>* osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi - ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat</li> </ul>	<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>
<b>Võimlemine</b>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* sooritab õpitud vaba - või vahendiga harjutuskombinatsiooni</li> </ul>	<p><b>Rivikorrahjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad</b></p>

	<p>muusika saatel(T)  * sooritab  harjutuskombinatsiooni  akrobaatikas(T)  *sooritab  harjutuskombinatsiooni  poomil (T) / kangil (P)  * sooritab õpitud toenghüppe  ( hark- ja /või kägarhüpe)  *jõuharjutused (P)</p>	<p><b>võimlemisharjutused</b>  Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.  <b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b>  Harjutused lüülsamba vastupidavuse arendamiseks;  jõuharjutused selja -,kõhu -, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele;venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.  <b>Iluvõimlemine (T).</b> Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.  <b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.  <b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b>  Erinevad sammukombinatsioonid;sammuga ette pööre180°;  poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.  <b>Toenghüpe.</b>Hark- ja /või kägarhüpe.  <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
--	---	---

Teemad	Õpitulemused	Õppesisu
<b>Kergejõustik</b>	<p>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)</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.Kestvusjooks.Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult.Kuulitõuke soojendusharjutused.Kuulitõuge.</p>
<b>Sportmängud</b>	<p>Õpilane  *sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente  * sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis  * sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis  *mõistab erinevatel</p>	<p><b>Korvpall.</b> 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.  <b>Võrkpall.</b>Sööduharjutused paarides ja kolmikutes.Sööduharjutuste kombinatsioonid.Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt.Tutvumine ründelöögiga</p>

	<p>positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus</p> <p>*mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi</p>	<p>(hüppeta ja hüppega) (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
<b>Suusatamine</b>	<p>Õpilane</p> <p>* suusatab paaristõukelise ühe - ja kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>*suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti</p> <p>* läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti</p>	<p>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.</p>
<b>Uisutamine</b>	<p>Õpilane</p> <p>* uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu</p> <p>* suudab uisutada järjest 9 minutit</p>	<p>Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidiülejalasõit. Kestvusuisutamine.</p>
<b>Orienteerumine</b>	<p>Õpilane</p> <p>* läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt</p> <p>* oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku</p> <p>* oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul</p> <p>* oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.</p> <p>Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>

## 8.klass

Teemad	Õppesisu	Õpitulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<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 metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustilide 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.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li><li>* järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi</li><li>* teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</li><li>* oskab anda elementaarset esmaabi</li><li>* liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes</li><li>* oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid</li><li>* osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat</li><li>* oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel</li></ul>

## 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 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 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 kagarhüpe.

**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 kagarhüpe)

## Kergejõustik

Spindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendus- harjutused. Kõrgushüppe

Õpilane

\* sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

eelsoojendusharjutused.  
Kõrgushüpe (üleastumishüpe).  
Flopi tutvustamine. Kuulitõuke  
soojendusharjutused. Kuulitõuge.

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

## Sportmängud

**Korvpall.** Palli põrgatamine,  
söötmise, püüdmine ja vise korvile  
liikumisel. Läbimurded paigalt ja  
liikumisel. 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. 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.

Õpilane

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

## Uisutamine

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit.  
Tagurpidiülejalasõit.  
Kestvusuisutamine.

Õpilane

\*Uisutab tagurpidi ning  
tagurpidi ülejalasõitu  
\*Suudab uisutada järjest 9  
minutit

## Orienteerumine

Õpilane

Üldsuuna määramine.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt</li> <li>* oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul</li> <li>* oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisirada</li> </ul>	<p>Tutvumine orienteerumisega maastikul kaardi ja kompassiga Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* tantsib õpitud paaris - ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest</li> <li>*teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</li> </ul>	<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

<b>Teemad</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<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</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li> <li>* järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi</li> <li>* teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</li> <li>* oskab anda elementaarset esmaabi</li> <li>* liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes</li> <li>* oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele</li> </ul>

harjutused, harjutamise metoodika. 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 lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

**Rühi arengut toetavad harjutused.**

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, lahkne mine 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 lüli samba 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.

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 kagarhüpe)

**Riistvõimlemine.** Tireltõus rööbaspuudel 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.

## 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.

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

Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

### **Suusatamine**

Laskumine madalalendis. 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.

### **Õpilane**

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

### **Uisutamine**

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidiülejalasõit. Kestvusuisutamine.

### **Õpilane**

\*Uisutab tagurpidi ning 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.