

## **1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

### **1.1 Kehakultuuripädevus**

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

Põhikooli lõpetaja:

1. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
2. soovib olla terve ja hea rühiga;
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 ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
6. oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
7. teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
8. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
9. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
10. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

### **1.2 Ainevaldkonna õppeaine**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.- 9. klassini. Alates II kooliastmest toimuvad tüdrukute ja poiste kehalise kasvatus tunnid eraldi.

Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste - 9 nädalatundi

II kooliaste - 8 nädalatundi

III kooliaste - 6 nädalatundi

### **1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

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

## 1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

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

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

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

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

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

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

## 1.5. Lõiming

### 1.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi. Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

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

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

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

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

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

### **1.5.2. Läbivad teemad**

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

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

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

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

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

Läbiv teema „Teabekeskond" toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus" seostub spordi ülimala aate - ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivalises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

## **2. Kehaline kasvatus**

### **2.1. Üldalused**

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

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

1. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
2. soovib olla terve ja hea rühiga;
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 ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
6. oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
7. teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
8. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
9. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
10. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

#### **2.1.2. Õppeaine kirjeldus**

Ainekavas lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane omandab teadmised, oskused ja kogemused, mis soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhatakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad Ridala Põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena *jooks, hüpped ja visked*), liikumismängud ja sportmängud (*korvpall, võrkpall, saalihoki*), tantsuline liikumine, talialad (*suusatamine*) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestatakse õpilaste huve, kooli ja paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ja olemasolevaid sportimistingimusi. Antud ainekavas esitatud õpitulemused on kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust on arvestatud ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (jalgpall, saalihoki, pesapall, sulgpall, lauatenis, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine on integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

### 2.1.3. Õppetegevus.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne.
- 7) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.
- 8) Leitakse võimalusi lisatundideks õpilase liikumisaktiivsuse tõstmiseks.
- 9) Tehakse koostööd teiste huvipooltega koolis.

### 2.1.4. Hindamine.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on: individuaalsed

mõõdetavad kontrolltestid, visuaalne hinnang sooritatud harjutustele, enese-, kaaslaste ja meeskonna hinnang, suulised ja kirjalikud küsitlused. Kontrollimise vormid on vastavuses õpitulemustega. Õpilane teab, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuste kõrval õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase loomupärasest võimekusest ja üldfüüsilisest arengust ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

## 2.2. Õpitulemused

### 2.2.1. Õpitulemused kooliastmeti

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<b>3. klassi õpilane:</b>	<b>6. klassi õpilane:</b>	<b>9. klassi õpilane:</b>
kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;	selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;	kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;

<p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;</p>	<p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;</p>	<p>omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;</p>
<p>kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;</p>	<p>selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;</p>	<p>järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;</p>
<p>sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p>	<p>sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;</p>	<p>sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;</p>
<p>teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari;</p>	<p>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</p>	<p>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;</p>

	tegevustes;	
loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;	kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest ;	kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.	harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses 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 tervisespordi üritustel.	harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.



## 2.2.2. Õppesisu, õpitulemused klassiti

### I kooliaste

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming
<p><b>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</b></p>	<p><b>I kooliaste</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</li> <li>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</li> <li>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</li> <li>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</li> </ol>	<p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</li> <li>teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</li> <li>teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</li> </ol>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p><b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus</p>

			<p>liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p><b>Sotsiaalsed:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>
VÕIMLEMINE	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> rivistumine ühte viirgu ja kolonni. Hüppega pöörded. Joondumine joonel. Lii-kumise alustamine ja lõpetamine. Paaride ja ringi moo-dustamine pihkseongus.</p> <p><b>Põhiasendid:</b> algseis., sulgs., päkks., harks. Kük, poolk., kägarasendid. Käte asendid all, ees, ülal, kõrval, taga,</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hübitsaga hüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste, roomamine maas ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja</p>	<p>Õpilane võtab osa kooli võimlemise mitmevõistlusest.</p> <p>Kahe koordinatsiooniharjutuse sooritamine.</p> <p>Vabaharjutuse komb. 8 elemendiga muusika saatel.</p> <p>Hübitsaga hüplemine vabalt valitud viisil 1 min. jooksul kordade arvule (soovituslik oskus 70-50-30).</p> <p>Akrobaatika kombinatsioon 4-5</p>	<p>Inimeseõpetus. Eesti keel. Matemaatika.</p>

	<p>tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu, kaaliste, ettevalmistavad harjutused hundirattaks.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> hoolauvalt toengpõlvitusse hobusele ja sirutusmahahüpe.</p> <p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Pöörded paigal. Vasakule, paremale ringselt liikumine. Kujundliikumised. Avarivisse liikumine ja avarivist tagasi ühekaupa kolonni.</p> <p><b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt roomamine.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, trel taha,</p>	<p>elemendist (trel ette, turiseis, poolspagaat, kaaliste).</p> <p>Toengpõlvitushüpe hobusele ja sirutusmahahüpe, maandumisasendi võtmine.</p> <p>Õpilane võtab osa kooli võimlemise mitmevõistlusest.</p> <p>Pöörded paigal. Riviharjutuste tundmine. Kiire rivistamine.</p> <p>Harjutuskombinatsiooni sooritamine. Õpitud koordinatsiooniharjutuste sooritamine.</p> <p>Põlvetõstehüplemine, galopp hüplemine kõrvale. Hüplemise kombinatsioon hüpitsaga. Hüpitsaga hüplemine vabalt valitud viisil 1 minuti jooksul (soovitaslikud nõuded (80-60-40).</p> <p>Pöörded päkkadel võimlemispingil.</p> <p>Harjutuskombinatsioon 6 elemendist.</p>	
--	--	--	--

	<p>poolspagaat, kaaliste, upplamang, hundiratas.  <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b>  mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.  Toengkägarhüpe hobusele.</p> <p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitse tiirutamisega ette koosjalgedega, ühel jalal, jalalt jalale, taha tiirutamisega, silmusena tiirutamisega ette. Koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja roomamine takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutus hüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu</p>	<p>Toengkägarhüpe põlvitusse, ülesirutusmahahüpe.</p> <p>Võtab osa kooli võimlemise mitmevõistlusest.</p> <p>Lahknemine avarivisse ja tagasi ühekaupa kolonni. Vahe ja distants rivis. Oskab koordineeritult rivisammu ja võimlejasammu.</p> <p>Õpitud koordineerimisharjutuste sooritamine.</p> <p>Hüpitsega hüplemise kombinatsioon. Hüplemine 1 min. koosjalgedega (90-70-50).</p> <p>Vabakava kombinatsioon 1 min.</p> <p>Õigete võtted ja kehasendid ronimisel, roomamisel.</p> <p>Akrobaatikakombinatsioon 8 elemendist (kohustuslik – trel ette, kaaliste, upplamang, poolspagaat, turiseis).</p> <p>Tasakaalupingil 180 pöörded kükis.</p>	
--	---	--	--

	<p>arendavad mängud.  <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b>  sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.  Toengkägarhüpe.</p>		
<p><b>JOOKS, HÜPPED, VISKED</b></p>	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Õige pea-, keha- ja käte asend. Põia jooksusuunaline mahaasetus. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides looklevalt, siksakina, mööda joont. Lähted signaalide järgi. Pendelteatejooks, vahetus käte plaksuga (kevadel kasutada ka teatepulka). Tagurpidijooks. Võidujooks. Kestvusjooks vahelduva kõnni ja hingamish-ga (1 km).  Jooksumängud: ”Haned Luiged”, ”Tagumine paar”, ”Peitus”.  <b>Hüpped.</b> Hüppeharjutused mänguvormis murul või mattidel. Rippuvate esemete puudutamine üleshüppel. Otsehoolt hüpped üle madalate takistuste. Paigalt kaugushüpe. Hooga kaugushüpe. Sügavushüpped ( 40 cm) vetruva maandumisega. Kõrgushüpe üle kummilindi otsehoolt ja tutvumine külghoojooksult. Pealehüpped pehmele alusele. Mängud ”Keksijad varblased”, ”Jänesed juurviljaaias”, ”Meri ja kalad”.  <b>Visked.</b> Õige viskeliigutuse kujundamine. Vahendi hoie. Visked suuna, kauguse, kõrguse, täpsuse peale. Kas. erineva suurusega palle, klotse, rõngaid, keppe, rattalohve, ”hernepalle”, looduses kivid, käbid. Kullimängud pallidega. Püütavate esemete puhul õpetada koos viskamisega ka püüdmist. Mängud ”Klassist klassi”, ”Kükk-pall”, ”Pall üle nõõri”.</p>	<p>Püüdlikkus, tähelepanelikkus, osavus. Kädetöö jooksul.  Vastupanuvõime areng.  Kiirjooksutehnika sooritamise täpsus.  30 m jooks (6,2-6,5-7,0).  Kestvusjooks 6 min.</p> <p>Keha õige asend erinevate hüpete juures.  Kaugushüpe (2.60-2.30-2.00)  Kõrgushüpe üle kummilindi (80-75-60)  Hoota kaugushüpe.</p> <p>Visketehnika areng.  Pallivise paigalt (21-18-15/17-14-12).  Õpitud visked täpsusele.</p> <p>Võtab osa kooli kergejõustiku mitmevõistlusest.</p>	<p>Inimeseõpetus. Matemaatika. Eesti keel.</p>

	<p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuliigutuste õige koordinaatsiooni täiustamine. Jooksu kiire alustamine. Jooksu lõpetamine järsu pidurduseta. Harjutused reageerimiskiiruse arendamiseks.</p> <p>Mängud: “Haned luiged”, “Karu püüdmine”, matkimismängud, lihtsad kullimängud.</p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, kaugushüpe ja maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kõrgushüpe otse- ja külghoolt üle kummilindi. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Sügavushüpped(60cm) lisaülesannetega. Maandumisasendi õige võtmine(vetrumine põlvedest). Hüpped “üle kraavi” maandumisega ühele jalale.</p> <p><b>Visked.</b> Keskmiste pallide veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides (kaug. 3m). Palli viskamine ühe käega. Palli viskamine ja püüdmine lisaülesannetega. Viskamine võimalike vahenditega korvi, väravasse, üle nõõri, tsoonidesse, rõngasse(ratta väliskummid), teibale, esemete tabamisega. Topispallide(1kg) kasutamine viskeosavuse täiustamiseks ja jõu arendamiseks.</p> <p>Mängud: “Mädamuna”, “Kütid”, “Kas pall või jooksja”. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt, hoovõtu lähteharjutused.</p>	<p>Jooksutehnika areng.</p> <p>Jooksuasend.</p> <p>Oma rajal jooksmine.</p> <p>Vastupidavuse areng.</p> <p>Kestvusjooks 7 min.</p> <p>30 m (6,0-6,4-7,2).</p> <p>Liigutusvilumuste areng hüppealades.</p> <p>Kaugushüppetehnika ja tulemuslikkus (2.70-2.50-2.30).</p> <p>Kõrgushüppetehnika ja tulemuslikkus (85-75-65/80-70-60).</p> <p>Viskeosavuse areng.</p> <p>Pallivise paigalt või kahesammu hooga (23-19-16/18-16-13).</p> <p>Oskuste kasutamine viskemängudes.</p> <p>Võtab osa kooli kergejõustiku mitmevõistlusest.</p>	
--	---	---	--

	<p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.  <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt  <b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b>          Jookseb 60 m kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega (11,0-11,5-12,5). Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km.          Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga (25-20-17/21-18-15).          Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta (2.80-250-2.30).</p>	
<p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b></p>	<p><b>1. klass: 15 - 18 tundi</b>          Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.          Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorpalliga.          Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p><b>2. klass: 21 - 24 tundi</b>          Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.          Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.          Rahvastepall.          Maastikumängud.</p> <p><b>3. klass: 21 - 24 tundi</b>          Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.          Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine,</p>	<p>Püüab kergemat palli.          Põrgatab palli kahe käega.          Haarab veerevat palli maast.          Mängib õpitud liikumismänge reeglipäraselt.</p> <p>Põrgatab palli ühe käega kasutades ka nõrgemat kätt.          Oskab rahvastepalli visata üle väljaku.          Oskab rahvastepallis vastase palli eest ära põigelda ja sirgjooneliselt liikuda platsil.          On mängudes liikuv ja püüdlik.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b>          Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>	<p>Inimeseõpetus. Eesti keel.          Võõrkeel. Matemaatika.</p>

	<p>vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. Põrgatab korvpalli ühe käega takistustest möödumisega. Oskab teha õhu- ja pörkesöotu kahe käega. Võtab osa lihtsustatud reeglitega kooli sportmängude võistlustest.</p>	
<p><b>TALIALAD</b> <b>Põhiala</b> <b>suusatamine.</b> <b>Uisutamine</b> <b>toimub</b> <b>lumevaestel</b> <b>talvedel</b> <b>looduslikul</b> <b>veekogul või</b> <b>võimalusel</b> <b>rajatud liuväljal.</b></p>	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b> <b>Suusatamine</b> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. <b>Uisutamine</b> Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend. <b>2. klass: 15 - 18 tundi</b> <b>Suusatamine</b> Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Uisksammu juurdeviivad harjutused. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. <b>Uisutamine</b> Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p>	<p>Oskab rivistada suuskadel. Oskab kinnitada suusaklambreid ja õigesti hoida keppe. Sooritab astepööret. Oskab libisammu. Laugel nõlval laskub kartmatult.</p> <p>Kasutab keppe suusatamisel koordineeritult. Oskab sooritada paaristõuget kerge kallakuga rajal. On trepptõusul kindel ja saab hakkama ka paksema lume korral. Hoiab head tasakaalu ja õiget kehaasendit laskumisel. 1,2 km ajale (9-10-11).</p>	<p>Loodusõpetus. Inimeseõpetus. Matemaatika.</p>



	<p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b>          Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.          Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.          Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Uisksamm ilma keppideta. Käärtõus. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine</b>          Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel.          Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b>          Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;          Oskab käärtõusu.          Laskub mäest põhiasendis;          Läbib järjest suusatades 3 km distantsi.          Suusatab 1,2 km ajale vabalt valitud viisil          (8.30-9.30-10.30).          Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.          Oskab sõitu alustada ja lõpetada.          Uisutab järjest 4 minutit.</p>	
<p><b>TANTSULINE          LIIKUMINE</b></p>	<p><b>1. klass: 5 - 6 tundi</b>          Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.          Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.          Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.          Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p><b>2. klass: 6 - 8 tundi</b>          Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujudid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.          Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.          Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p> <p><b>3. klass: 6 - 8 tundi</b>          Mitmest (4-st) osast koosnevad</p>	<p>Tunneb 5 laulu ja tantsumängu          Oskab 2 lihtsat rahvatantsu („Kägara“, Kupparimoor“).</p> <p>Oskab vahetussammu.          Tunneb polka- ja valsisammu.          Hüpakamm.          Tantsud „Meistrimees“, „Oige ja vasemba“, „Saviküla venelane“.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b>          Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse.</p>	<p>Muusika.</p>

	<p>rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>	<p>Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. Koostab rühmaga vabaliikumise kava õpitud harjutuste ja tuntud muusika saatel. Jäljendab tuntud muinasjutu tegevust liikumisega. Tantsib varemõpitud rahvatantse. Oskab rahvatantse „Terve vald“, „Kolmekesi kaarassim“.</p>	
<p><b>UJUMINE</b></p>	<p><b>I kooliaste (II klass).</b> Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p><b>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane:</b> Tunneb ohutusnõudeid vees. Ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	

## II kooliaste

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming
<p><b>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</li> <li>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</li> <li>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</li> <li>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</li> </ol>	<p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>2. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</li> <li>3. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> </ol>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. <b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. <b>Loodusained:</b> inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine,</p>

	<p>Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>4. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>6. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p><b>Kunstiained:</b> meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanoolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p><b>Matemaatika:</b> aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p> <p><b>Ajalugu:</b> antiikolümpia, sajandi mõiste.</p> <p><b>Geograafia:</b> maailma mandrid.</p>
--	--	---	---

<p><b>VÕIMLEMINE</b></p>	<p><b>7. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis, korrapidaja õpilase ülesanded, pöörded paigal, liikumine diagonaalselt.  <b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  <b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel, hüplemisekombinatsioon.  <b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.  <b>Akrobaatika:</b> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks ja hundirattaks  <b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.  <b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>8. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes..  <b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-,</p>	<p>Rivistab kiirelt ja hoiab õiget distantsi ja vahet rivis.  Oskab kanda vahendeid ja teab paigaldamisel ohutusnõudeid.  Hüpleb hüpitsaga järjest 1 min. koosjalgedega (100-70-60).  Sooritab hüpitsaga hüplemise kombinatsiooni 3x järjest.  Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 8 elemendiga.  Sooritab 1- 1,5 min. vabakava muusika saatel.  Sooritab toengkägarhüppe.</p> <p>Tunni alustamine korrapidamisõpilase poolt.  Oskab liikuda õpitud riviharjutuste käskluste järgi.  Hüpleb hüpitsaga kordade arvule 1,5 min. (120-100-80).  Sooritab 1,5 min. vabakava.  Sooritab kõhulihaste kontrollharjutuse</p>	<p>Muusika. Kunst.</p>
--------------------------	---	---	------------------------

	<p>venitus- ja lõdvestusharjutused.  <b>Akrobaatika:</b> pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).  <b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.  <b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.  <b>Iluvõimlemine(T):</b> hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</b> Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.  <b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid trenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  <b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. <b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe. <b>Iluvõimlemine(T):</b> põlvetõste-,</p>	<p>30 sek. jooksul (20-18-16).</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>Sooritab toengharkhüppe.  Tunneb hüpitsaga manipuleerimise mõisteid.</p> <p>Oskab abistada kaaslast lihtsamate harjutuste sooritamisel.</p> <p>Oskab käskluste järgi rivi- ja korraharjutusi.</p> <p>Oskab koostada virgutusvõimlemiskava 8 harjutusest. Esitab 1,5 m kava muusika saatel. Tunneb tavapäraseid jõuharjutusi kätele, kõhule, seljale. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Toengharkhüpe üle kitse.</p> <p>Hüpleb hüpitsaga järjest 1,5 min. kordade arvule (130-100-80).</p>	
--	--	--	--

	põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.	Kõhulihaste kontroll 30 sek. istuma tõusuga. (22-21-18/24-22-20).	
<b>KERGEJÕUSTIK</b>	<p><b>4. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Jooksud.</b> Kukkumislähe. Pästilähe. Kiirendusjooks. Kordusjooks 3x40 m. Jooks maastikul- erineval pinnasel, väikesel kallakul, takistuste ületamisega, taganttuule toetusel, lumes jne. Põlvetõstejooks, sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Mängud: "Orav, päkel, tõru", "Tule kaasa", "Kohtade vahetus", "Numbrite väljakutse". Kestvusjooks spordiväljakul. Maastikujooks ja mäng.  <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe (sammhüpe) reglementeerimata äratõukepaigalt. Paigalt kaugushüpe. Ridahüpped ühe ja kahe jala tõukelt üle takistuste. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Hüppevõime arendamine. Loomade matkimismängud.  <b>Visked.</b> Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki. Viske ettevalmistavad harjutused. Pallivise kolme sammuga. Käe õige liikumine, keha pööramine. Topispallivisked. Mängud: "Muna", "Põletamine", "Lapuu".</p> <p><b>5. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Jooksud.</b> Erinevate jooksuharjutuste seosed. Püstilähe ühe käe toetusel. Jooksueelse soojenduse tutvustamine. Kordusjooksud. Madallähte tehnika tutvustamine. Pendelteatejooks. Süstikjooks. Finišeerimine. Jooks rahulikus tempos 2 km. Orienteerumismäng. Maastikumäng.</p>	<p>Oskab joosta jalapöial. Kontrollib kätetööd jooksul. Oskab kaugushüppe ja kõrgushüppe õhulennul hoida tasakaalustatud kehaasendit. Viskab palli ülalt ja kahesammuhooga. Jookseb 9 min. järjest. On püüdlik, aktiivne tundides. On huvitatud oma tulemuste arengust.  <b>Kontroll:</b>  60 m jooks-T-11,0-11,6- 12,8  P- 10,8-11,2-12,4  Pallivise - T 21-18-15; P 30-25-20  Kaugushüpe – 3.00-2.80-2.60</p> <p>Oskab sooritada koordineeritult põlvetõste- ja sääretõstejooksu. Sooritab laitmatu tehnikaga kaugushüppe. Oskab paigalt kaugushüpet. Oskab kõrgushüppe</p>	<p>Matemaatika. Inimeseõpetus. Eesti keel. Võõrkeel.</p>

	<p>Mängud: ”Kohtade vahetus”, ”Pähkel, orav, tõru”, ”Aatomite mäng”, ”Hüpitsasprint”, ”Sörk ja spurt”.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksult äratõukekoha(laius 60 cm) tabamisega. Paigalt kaugushüpe. Kõrgushüpe(üleastumishüpe). Flopphüpe tehnika tutvustamine. Hüpped rõngast rõngasse, paralleelsete joonte ületamine, tagurpidihüppamine, loomade matkimine</p> <p>Mängud: Paigalt kaugushüppevõistlus, sammhüpetevõistlus, kullimängud hüpetega liikumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palliviske tehnika täiustamine. Juurdeviivad harjutused. Palliviske soojendusharjutused. Viskejoon. Erinevate vahenditega viskevõistlused.</p> <p>Mängud. Rahvastepall, Laptuu, kurnimäng, ”Pall nõõri alt”, ”Punktide kogumine”, ”Tagasi pörkumine”.</p> <p><b>6. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Jooksud.</b> Erialane soojendus. Reaktsioonikiiruse arendamine erinevatest lähteasenditest ( ka paarides). Lähtejooks. Jooks distantstil. Lähtekäsklused. Madallähe. Jooks kurvis. Õige jooksutehnika alused. Kestvusjooksu treening. Jooksude võistlusmäärused.</p> <p>Mängud: ”Päästa ennast ringi juures”, ”Numbrite spurt ringis”, teatevõistlused rõngaste kandmisega.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe täishoojooksult, tabamine tõukepakult. Tõuke- ja hoojala kooskõlastatud tegevus äratõukel. Kõrgushüpe täishoojooksult. Flopphüpe osavamatele õpilastele. Hoojooksu mõõtmine hüpetel.</p>	<p>üleastumistehnikat. Sooritab palliviske 4-sammu hooga.</p> <p><b>Kontroll:</b> 60 m-T-10,8-11,4-12,6 P- 10,4-11,0-12, Jookseb järjest 9 min. Kaugus - T 3.10-2.70-2.50; P 3.20-2.80-2.60 Kõrgus - T 1.80-1.70-1.60; P 1.90-1.80- 1.70 Palliv.(150) - T- 20- 16- 12, P- 32- 25-18</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b> Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Saab aru sammumärgist. Sooritab hoojooksult palliviske; Oskab paigalt kuulitõuet; Jookseb järjest 9 minutit.</p> <p>Kontroll: 60m – T-10,4-11,0–12,2 ; P- 10,2-10,8 - 11,8 Kaugus –T 3.40-3.10-2.90; P-3.60-3.30-3.10 Kõrgushüpe - T-105-95-80; P- 110-105- 95</p>	
--	--	---	--

	<p>Erialane soojendus. Hüpete võistlusmäärused. Hüpete treening. Mängud. “Mõõda maad”, “Hüppa õhku”, “Hüppejänn”, kullimängud ja teatevõistlused hüpete kasutamisega.</p> <p><b>Visked.</b> Viske erialane soojendus. 4- sammu vise palliga. Viske treening. Viske põhilised võistlusmäärused.</p> <p>Mängud: erinevate vahenditega võistlusmängud paarides, ”Tabad märki liigu edasi”, “Viska ja jookse”.</p> <p><b>Kuulitõuge.</b> Tutvustamine (topispalliga).</p>	<p>Pallivise – T –22-18 –15; P – 35 –31 – 26</p>	
<p><b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</b></p>	<p><b>4. klass: 21 – 24 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Algklassides õpitud söödu- ja põrgatusharjutuste kordamine. Sööduharjutused kohtade vahetamisega. Palli püüdmine kohtadelt. Põrgatusest sagedasem kasutamine. Ringtreening korvpalli elementidega. Takistustest mööda põrgatamine jooksul. Siksak põrgatus, põrgatus ringjoonel ja diagonaalselt. Suuna muutmisel põrgatamisel. Kõik põrgatuseharjutused sooritatakse mõlema käega. Mängija põhiasend ja kaitseasend. Kehakate pallile. Pealeviskesammud ilma pallita. Pealevise lähedalt kahe käega. Mängud: Söödumäng, kohtade vahetamine rõngastes, “Leia rõngas”, kullimängud paarides palli põrgatades, “Kaptenipall”, “Pall üle joone”.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Soovitav kergem pall. Pallitunnetuse arendamine. Veereva palli peatamine jala siseküljega, tallaga. Palli vedamine. Kehaosade kasutamine jalgpallimängus. Näo ja pea kaitse tugevate löökide eest. Väravavahi tegevus. Põhilised võistlusmäärused. Mängud: “Poolte</p>	<p>Sooritab korvpallisöödutehnika rinnalt. Püüab põrgatuselt palli püüdmine ja pidurdab määrustepäraselt. Oskab korvpalliga põrgatada takistustest mööda käevahetusega. Tunneb söödumängu reegleid. Oskab mängida rahvastepalli kõikide mängureeglite kohaselt. Tunnistab kohtunike otsuseid. Oskab liikuvat palli peatada jalatallaga.</p> <p>Saab aru meeskonnatöö vajalikkusest mängudes. Õpilane võtab osa koolivõistlustest ja vajadusel esindab kooli koolivälistel spordivõistlustel. Teab olümpialiikumise põhimõtteid ja tunneb Eesti olümpiavõitjaid.</p>	<p>Inimeseõpetus. Eesti keel. Võõrkeel.</p>



	<p>vahetus palliga”, “Sillavalvur”, paarisjalgpall, vähkide jalgpall, jalgpallimäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Rahvastepallimäng.</b> Viske ja püüdmise treening.</p> <p><b>Liikumismängud:</b> saalihoki, laptuu, frisbi, kurn- tutvumistase, tundide vahelduse tõstmine.</p> <p><b>5. klass: A korvpall - 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>B jalgpall - 9 – 12 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Varemõpitud harjutuste sooritamine söödu – ja põrgatamisetehnika täiustamiseks. Sööduharjutused ringis kahe palliga. Püüdmine vastuliikumise. 2-sammu määrus. Jooksult põrgatusega palli püüdmine ja pidurdamine. Palliga liikudes pidurdamine ootamatu takistuse puhul. Põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega.</p> <p>Korvpallimänguks vajalikud jooksuharjutused ( juurdevõtusamm külj ees, ristsamm, tagurpidijooks, jooksusuuna muutmised viipesignaali peale)</p> <p>Pealeviske kahe käega. Ühe käega pealeviske tutvustamine.</p> <p>Põhilised võistlusmäärused: jooks, kahekordne. Mängud. “ Kastipall”, “Lennupall”, “Pall oma kapteni korvi”, söödumäng söötude lugemisega.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Varemõpitud tehnikaelementide kordamine ja treening. Sööt paarides liikumisega värava suunas ja löök väravasse. Autpall. Põhilised võistlusmäärused: aut, karistuslööök, mängust eemaldamine.</p> <p>Mängud: “Nurgamäng”, “Jalgpallilaptuu”, “ Otsjoonemäng”, kullimängud ,teatevõistlused palli triblamise õppimiseks.</p>	<p>Valdab korvpallisöödu ja püüdmise oskust vastuliikumise kolonnides kohtade vahetusega.</p> <p>Sooritab lähipealeviske paigalt lauapõrkega.</p> <p>Sooritab hooga pealeviske ühelt põrgatuselt.</p> <p>Teab kaitse- ja ründemängija ülesandeid mängus.</p> <p>Arendab meeskonnatöö oskusi mängudes.</p> <p>Oskab jalgpallisööduga paarides liikuda üle väljaku.</p> <p>Tunneb põhilisi jalgpalli mängureegleid.</p> <p>On mängudes liikuv ja aktiivne.</p> <p>Oskab kasutada õpitud oskusi erinevates mängudes ja teatevõistlustes.</p> <p>Mängib lihtsustatud reeglitega saalihokit ja laptuud.</p> <p>Võtab osa koolisisestest võistlustest ja on valmis esindama kooli väljaspool.</p>	
--	---	---	--

	<p>Üldfüüsiliseks arendamiseks ja emotsionaalsuse tõstmiseks:  <b>Rahvastepallimäng, laptuumäng, kurnimäng, frisby, saalihoki. .</b></p> <p><b>6. klass: A korvpall - 1 0- 12 tundi</b>  <b>B võrkpall - 6 - 8 tundi</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Söödud liikumiselt. Põrgatamine takistusest möödumisel, kiiruse, rütmi ja põrkekõrguse muutmisega. Pöörded. Kahe käega rinnalt vise (T) ja ühe käega ülalt vise (P) tugiasendist. Individuaalne kaitsemäng. Korvpallimängu algõpetus. Mäng lihtsustatud reeglitega.  <b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Mängu tutvustamine. Mängija asendid ja peatumine, liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu- ja ristsammudega. Osavuse ja liikumise arendamine koos pallikäsitlemisega. Kohtade vahetus mängus. Mängud: 3 palliga viskevõrkpall punktide lugemisoskus, piiride taju). Minivõrkpall.  <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Laptuu, saalihoki, frisby.</p>	<p><b>6. klassi õpilane:</b>  On erinevates sportmängudes ja teatevõistlustes aktiivne, peab kinni ausa mängu reeglitest ja teeb koostööd meeskonnaga.  Arendab kodus pallikäsitlemise oskusi.  Osaleb võistlustel.  <b>Korvpall</b>  Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.  Oskab mängida peamiste mängureeglite järgi.  <b>Võrkpall</b>  Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis.  Mängib lihtsustatud reeglitega ja oskab lugeda punkte mängus.  <b>Jalgpall</b>  Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega.  Oskab mängida lihtsustatud reeglitega.</p>	
<p><b>TALIALAD</b>  <b>A- SUUSATAMINE</b>  <b>B- uisutamine toimub vähese</b></p>	<p><b>4. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Suusatamine.</b> Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.  Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p><b>Suusatamine.</b>  Tunneb ohutusnõudeid suusatamisel maastikul ja mäel.  Oskab rivistada suuskadel.  Suusatab laitmatult vahelduvtõukelise</p>	<p>Loodusõpetus. Matemaatika.  Inimeseõpetus.</p>

<p><b>lumega talvedel ja looduslikel veekogudel või rajatud liuväljal.</b></p>	<p>Uisksammu ettevalmistavad harjutused. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Vastupidavuse treening.</p> <p><b>Uisutamine:</b> Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p><b>5. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestavuisutamisel. Mänge uiskudel.</p> <p><b>6. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis.</p>	<p>suusaviisiga. Oskab kergel kallakul uisksammu keppideta. Oskab laskuda põhiasendis ja sooritada pööret astesammuga. Suusatab ajale 1,2 km. (8-9-10). Võtab osa kooli ja koolivälistest võistlustest.</p> <p><b>Uisutamine.</b>  Oskab ohutult kukkuda. Hoiab tasakaalu. Omandab edasiliikumise vilumuse uiskudel.</p> <p><b>Suusatamine.</b>  Oskab paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi. Oskab uisksammu ilma keppideta. Oskab pidurdada laskumisel. On mäest tõusul kiire ja oskab kasutada vajalikku tõusuviisi. Suusatab järjest 3 km ilma ajata. Suusatab ajale 1,2 km (7.30-8.30-9.30).</p> <p><b>Uisutamine.</b>  On võimeline osalema liikumismängudes.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>  Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise</p>	
--	---	---	--

	<p>Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.</p> <p>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</p> <p>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</p> <p>Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi.</p> <p>Suusatab ajale 2 km (T 14-16-17/P 12-14-16).</p> <p>Võtab osa kooli- ja koolivälisest võistlustest.</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.</p> <p>Kasutab uisutades sahkpidurdust.</p> <p>Uisutab järjest 6 minutit.</p>	
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>4. klass: 6 - 8 tundi</b></p> <p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid.</p> <p>Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruuttrumba põhisamm.</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riieetus, rahvarõivad.</p> <p>Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p><b>5. klass: 6 - 8 tundi</b></p>	<p>Oskab tunnetada muusikarütmi ja sooritab õpitud tantsulise liikumisega kava 1 min.</p> <p>Oskab polkasammu.</p> <p>Oskab ruuttrumba põhisammu.</p> <p>Tantsud „Galopp“, „Näpupolka“.</p> <p>Oskab polkasammu pööreldes.</p>	<p>Muusika. Ajalugu.</p>

	<p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p><b>6. klass: 5 - 6 tundi</b>                  Ruumitaju ja koordinaatsiooniharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>	<p>Oskab rokc` i põhisammu Sooritab tantsulise liikumise kombinatsiooni rokcirütms. Oskab tantse „Neljatants“, „Topeltleilender“.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>                  Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Oskab valsi põhisammu. Oskab Cha-cha põhisammu. Koostab tantsulise liikumise kombinatsiooni Cha-cha rütmis. Oskab kaht linetantsu. Oskab tantse „Ingliska“ ja „Vingerpolka“.</p>	
<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p>	<p><b>4. klass: 4 - 6 tundi</b>                  Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p> <p><b>5. klass: 4 - 6 tundi</b>                  Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p><b>6.klass: 4 - 6 tundi</b></p>	<p>Läbib raja tuntud piirkonnas kindlate juhiste järgi.</p> <p>Läbib raja koolikaardi järgi läbides 5 KP. Tunneb peamisi leppemärke. Teab kaardil värvide tähendusi.</p>	<p>Loodusõpetus.</p>

	<p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>	<p><b>6. klassi õpilane:</b>                  Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.                  Teab põhileppemärke (10–15).                  Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.                  Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.                  Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	
--	--	--	--

### III kooliaste

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming
<p><b>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja tööväimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja tööväimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</li> <li>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</li> <li>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</li> <li>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta</li> </ol>	<p><b>9. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja tööväimele;</li> <li>2. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</li> <li>3. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> <li>4. oskab iseseisvalt treenida: analüüsib</li> </ol>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja</p>

	<p>(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.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p> <p><b>Kunstiained:</b> spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p> <p><b>Ajalugu:</b> Antiikaeg. Mehelikkus Vanas Roomas. Sajandi mõiste.</p> <p><b>Geograafia:</b> Suurriigid, maailmajaod, pealinnad – seosed spordialadega.</p>
	<p><b>7. klass: 10 - 12 tundi</b></p>		

<p><b>VÕIMLEMINE</b></p> <p><b>Harjutused Rööbaspuudel, poomil ja kangil kasutatakse asendusvariante momendil vahendite puudumise tõttu koolis.</b></p>	<p><b>Riviharjutused</b> ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimisharjutused. <b>Põhivõimlemine</b> ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Rakendusharjutused.</b> Ronimine, roomamine, kandmisvõtted, lihtsamad enesekaitsevõtted.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> ratas kõrvale.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. <b>Harjutused rööbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> Tireltõus jõuga (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p> <p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemise harjutused</b> vahendita ja</p>	<p>Sooritab akrobaatika kombinatsiooni, kohustuslik element ratas kõrvale.</p> <p>T- koostab omaloom. komb. Rõngaga muusika saatel ja esitab.</p> <p>P-koostab omaloomingulise kava keppidega ja esitab.</p> <p>Sooritab toengharkhüppe.</p> <p>T- koostab rütmisvõimlemise kombinatsiooni rühmaga.</p> <p>P- Esitab 3 akrobaatilist paarisharjutust.</p> <p>T - oskab õpitud tasakaaluharjutusi pinkpoomil.</p> <p>Oskab julgestada ja abistada kaaslast.</p> <p><b>Kontroll.</b></p> <p>Hüpitsaga ajale 1,5 min. 145-120-100.</p> <p>Kõhulihaste jõud P-27-25-23/T-23-21-19. Kätelihaste jõud P-7-5-3 (rippes kõverd.),</p> <p>T-19-10-5 (riipe kõverdatud kätega).</p> <p>Koostab ja esitab keha lihasvormi parandamiseks harjutuste kompleksi.</p> <p>Teab erinevate harjutuste toimet</p>	<p>Füüsika. Muusika. Kunst. Ajalugu.</p>
---	--	--	--



	<p>vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p><b>Harjutused rööbaspuudel:</b> treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> treltõus jõuga, käärhõõr (P).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. <b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe. <b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p> <p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>	<p>suurematele lihasrühmadele. Sooritab harjutuste kombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>T-tunneb aeroobika põhisamme. T-sooritab iluvõimlemise kombinatsiooni palliga, P-sooritab rütmivõimlemiskombinatsiooni korvpalliga.</p> <p>T-sooritab toengharkhüppe, P – sooritab toengkägarhüppe. P-oskab esitada rühmatõona püramiide.</p> <p>Tunneb akrobaatilisi lõbusaid harjutusi.</p> <p><b>Kontroll.</b></p> <p>Hüpits 1,5 min. – 160-140- 120. Kõhulihaste jõud-P-28-26-24/T-23-21-19. Kätelihaste jõud- P-10-8-6, T-20-10-5-.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b> koostab aeroobikakombinatsiooni (T) koostab lihaste treeningu kompleksi õpitud harjutustest (P). sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p>	
--	---	--	--

	<p><b>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. <b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>	<p>sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemispingil sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p> <p><b>Kontroll.</b> Kõhulihaste jõud- P-28-26-24 T-24-22-20. Kätelihaste jõud- P-11-9-7 T-19-11-8. Hüpits 1,5 min. 170-150-120</p>	
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p>	<p><b>7. klass: 10-12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p><b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p><b>Heited, tõuked</b> Kuulitõuge paigalt. Kettaheite imiteerivad harjutused.</p>	<p>Oskab iseseisvalt vastavalt spordialale teha eelsoojendust. Oskab laitmatult tundides õpitud kergejõustikualade tehnikat ja sooritab hindele.</p> <p>Jookseb 12 min. (P) ja 9 min. (T) järjest vabalt valitud tempos. Osaleb vajadusel kooli- ja koolivälistel võistlustel.</p> <p><b>Kontroll.</b> 60 m- T- 10,2- 10,8- 11,8 P- 10,0- 10,5- 11,5 Süstikjooks- T- 11,1- 11,6- 12,0 P- 10,6- 11,0- 11,3 Kaugushüpe- T- 3.40- 3.00- 2.40 P- 3.70- 3.40- 3.0 Kõrgushüpe- T- 110- 105- 90 P- 115- 110- 100 Pallivise- T- 25- 22- 16</p>	<p>Füüsika. Loodusained. Sotsiaalsed. Eesti keel. Võõrkeel. Infotehnoloogia.</p>

	<p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kiirjooksu treening.  <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Hüpete treening.  <b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Kettaheite tutvustamine. Odaviske tutvustamine.</p> <p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks. Ringteatejooks käevahetusega. Jooksutreening: maastikul, mäel, intervalljooks, viimasemehejooks, teatevõistlused. <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikaga täishoolt (tutvustamine). Hüpete treening: jalalt jalale hüpped, siruhüpped, hüpped kõrgemale pinnale, kolmikhüppe variandid.  <b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke</p>	<p>P- 39- 33- 25</p> <p>Tunneb õppekavas olevate alade võistlusmääruisi.  Oskab iseseisvalt harjutada kiirjooksu, kaugus- ja kõrgushüpet.  Saab aru heast ja halvast sooritustehnikast.  Oskab ringteatejooksu ilma pulgavahetusega ühest käest teise.  Oskab kuulitõuet juurdevõtusammuga.  Sooritab kestvusjooksu 12 minutit (P) ja 9 min. (T).  Osaleb vajadusel kooli- ja koolivälistel võistlustel.</p> <p><b>Kontroll.</b>  60 m- T- 10,0- 10,6- 11,6  P- 9,5- 10,0- 11,0  kaugushüpe- T- 3.50- 3.10- 2.60  P- 4.00- 3.70- 3.30  kõrgushüpe- T- 1.15- 1.05- 1.00  P- 1.25- 1.15- 1.10  pallivise - T- 27- 23- 18  P- 41- 35- 27  süstikjooks- T- 11,0- 11,5- 12,0  P 10,2- 10,7- 11,0</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b>  Sooritab laitmatu tehnikaga täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe (edasijõudnud floppstiilis);  Sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; Omab teadmisi ja oskusi kettaheites ja odaviskes.</p>	
--	---	---	--

	<p>eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Kettaheide hoota ja odavise väikeselt hoolt.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; Oskab ringteatejooksu kiireima tehnikaga. Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).  <b>Kontroll.</b> 60 m- T- 9,8- 10,5- 11,0; P- 9,0- 9,6- 10,8  süstikjooks- T- 10,9- 11,4- 11,9 P- 10,0- 10,4- 10,7  kaugushüpe- T- 3.70- 3.20- 2.80 P- 4.40- 4.00- 3.60  kõrgushüpe- T- 1.20- 1.10- 1.00 P- 1.35- 1.25- 1.15  pallivise - T- 29- 25- 20; P- 45- 37- 29</p>	
<p><b>SPORTMÄNGUD</b></p>	<p><b>7. klass: A korvpall – 10 - 12 tundi</b>  <b>B võrkpall - 6- 8 tundi</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Pealevise ühe käega. Mäng reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja, poolkaitsja ja ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Saalihoki.</b> Palli vedamine ja löögitehnika. Mängijate asetus väljakul. Väravavahi töö. Mängureeglid.</p> <p><b>8. klass: A Võrkpall – 10 - 12 tundi</b></p>	<p>Sooritab korvpallisöödu, põrgatuse ja pealeviske liitharjutused. Oskab mees- mehe kaitset. Oskab sooritada liikumiselt pealeviske pärast söödu saamist. Võrkpallisööt ülalt ja alt ja oskab kasutada mängus. Saab hakkama ülalt pallinguga. On väljakul liikuv. Tunneb mängureegleid. Jalgpallisööt jala siseküljega. Mõistab positsioonide tähendusi. On mängudes aktiivne ja oskab mängust rõõmu tunda. Oskab mängida saalihokit lihtsustatud reeglitega. Võtab osa koolivälisest kehakultuuri- ja sporditegevusest. On mängudes aktiivne ja oskab mängust rõõmu tunda.</p>	<p>Matemaatika. Bioloogia. Võõrkeel. Sotsiaalne.</p>

	<p><b>B saalihoki - 6- 8 tundi</b>  <b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ülalt ja altsööt üle pea. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Tõste treening. Plokitehnika. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p><b>Saalihoki.</b> Palli peatamine. Tõstepall. Põrkelöök. Löök palli liikumiselt. Kombineeritud söödud. Kaitse- ja ründemäng. Kate. Reeglid mängus.</p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. Maa-ala kaitse. Mõisted mängus: tagalaud, eesmängija, tagamängija, lauapall.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p><b>Liikumismängud:</b> frisbi, laptuu.</p> <p><b>9. klass: A võrkpall – 10 - 12 tundi</b>  <b>B saalihoki - 6- 8 tundi</b></p> <p><b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Ründelöögi tõrje. Pallingu vastuvõtt. Kohtade vahetus peale pallingut. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Saalihoki.</b> Mänguks vajaliku tehnika</p>	<p>Sooritab ülalt pallingu.  Oskab sööta palli üle pea.  Tunneb mängutaktikat.  Oskab sooritada tõstepalli.  Tunneb võrkpalli mängureegleid.</p> <p>Oskab peatada palli.  Tabab palli selle liikumiselt.  Sooritab väravasse viske palli tõstega.  Oskab meeskonnatööd.  Mängib saalihokit reeglite järgi.</p> <p>Oskab sooritada korvpallis määrustepäraselt erinevaid kombineeritud harjutusi.  Mängib korvpalli reeglite järgi.  Tunneb korvpallimõisteid.</p> <p>Mängib jalgpalli reeglite järgi. On mängus liikuv ja oskab teha meeskonnatööd.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b></p> <p>Oskab laitmatult kasutada mänguks vajalikku tehnikat.  Oskab teha tõstet.  Oskab sooritada ja tõrjuda ründelööki.  Teab, mis on numbriline asetus.  Oskab iseseisvalt mängida reeglite järgi.</p> <p>Oskab mängus kasutada erinevaid</p>	
--	---	--	--

	<p>täiustamine.</p> <p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Teadmised kaitsemängust. Petteliigutused. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>söödu- ja löögitehnikaid. Peab rangelt kinni ohutusnõuetest. Tunneb kaitse- ja ründetehnikat.</p> <p>Oskab mängus palliga ja ilma liikuda kasutades vajalikku tehnikat. Oskab maa-ala kaitset. sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Teeb meeskonnaga koostööd.</p> <p>Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Osaleb kooli- ja koolivälistel võistlustel.</p>	
<p><b>TALIALAD</b> <b>Põhiala</b> <b>suusatamine.</b> <b>Uisutamine toimub</b> <b>lumevaestel</b> <b>talvedel looduslikel</b> <b>veekogudel või</b> <b>rajatud liuväljal.</b></p>	<p><b>7. klass: 10 - 12 tundi</b> <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebataasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).</p> <p><b>Uisutamine.</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b> <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm</p>	<p>Oskab paaristõukelist uisksamm sõiduviisi. Oskab poolsahkpööret. Oskab suusatada maastikul kasutades erinevaid sõidustiile. Võtab osa kooli- ja koolivälistest võistlustest ja rahvaspordiüritustest. <b>Kontroll.</b> 2 km – T – 14-16-17 P – 12 – 14 – 15 4 km ilma ajata.</p> <p>Oskab sooritada paaristõukelist ühesammulist uisu-sammsõiduviisi. Oskab vahetada sõiduviise vastavalt</p>	<p>Geograafia. Matemaatika. Ajalugu. Füüsika. Informaatika.</p>

	<p>tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Suusatamine.</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p>	<p>maastikule.  Läbib kerge slaalomiraja.  Teab teatesuusatamise määruusi.  Võtab osa kooli- ja koolivälisest võistlustest ja rahvaspordiüritustest.  <b>Kontroll.</b>  3 km P – 14 – 15 – 16  T – 16.30-17.30-19  5 km sõit ilma ajata.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b>  Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.  Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.  Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantssi.</p> <p><b>uisutamine</b>  Uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;  Suudab uisutada järjest 9 minutit;  Mängib <i>ringette</i>'i ja/või jäähokit.</p>	
<p><b>TANTSULINE  LIIKUMINE</b></p>	<p><b>10. klass: 5 - 6 tundi</b>  Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p>	<p>Tantsib labajalavalsssi.  Oskab Jive`i põhisammu.  Oskab reilenderit.  Tantsib kolme line-tantsu.  Teab tantsu tervistavast mõjust organismile.</p>	<p>Muusikaõpetus. Sotsiaallained.</p>

	<p><b>8. klass: 5- 6 tundi</b> Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p> <p><b>9.klass: 5 - 6 tundi</b> Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>Oskab samba põhisammu. Tantsib padespaani. Oskab aeglase valsi põhisamme. Oskab olla tantsimisel väljenduslik. Väärtustab tantsu kui kultuuritraditsioon.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b> Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest. Arutleb erinevate tantsustiilide üle. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	
<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p>	<p><b>7. klass: 4 - 6 tundi</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine. Loodusmärgid abiks orienteerumisel. Leppemärgid.</p> <p><b>8. klass: 4 - 6 tundi</b> Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga. Rajalegend.</p> <p><b>9. klass: 4 - 6 tundi</b> Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud</p>	<p>Oskab määrata oma asukohta. Tunneb kompassi ja määrab asimuudi. Oskab liikuda kaardi järgi tundmatul lihtsal maastikul koos grupiga.</p> <p>Läbib paarides orienteerumisraja. Oskab lugeda kaarti ja maastikku. Oskab määrata suunda kompassiga.</p> <p><b>9 klassi õpilane:</b> Läbib 4 km orienteerumisraja oma võimete kohaselt. Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul</p>	<p>Loodusõpetus. Geograafia.</p>



	tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.	Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. Tunneb erinevaid orienteerumisasid. Tunneb mõisteid orienteerumises.	
--	---	---	--

