

## 1. Kehaline kasvatus

### 1.1. Üldalused

#### 1.1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärsi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

#### 1.1.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena *jooks, hüpped ja visked*), liikumis- ja sportmängud (*korv-, võrk- ja jalgpall* – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (*suusatamine ja uisutamine* – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusel ette nähtud tundide mahust võivad koolid

kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

### 1.1.3. Läbivad teemad õppeaines

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” realiseerimisel on kehalisel kasvatusel kanda oluline roll. Ohutust ja turvalisust käsitletakse kehalise kasvatuses tundides vastavalt tegeldavale spordialale. Näiteks ujumistunnis räägitakse ohutust ujumisest ning veekogudes käitumisest üldiselt. Õpilastele tuleb selgitada, kuidas võimalikus olusituatsioonis tegutseda ning vajadusel abi kutsuda.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” saab kehalises kasvatuses käsitleda erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatuses õpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatuses tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalise kasvatuses seostada vaba aja ja loodusliikumise seotud teemade käsitlemine. Võimalusel tuleks kehalise kasvatuses tunde aeg-ajalt läbi viia looduses – metsas, pargis või veekogu ääres. Väljaspool kooli territooriumi korraldatud kehalise kasvatuses tunnid, milles peale sportliku tegevuse selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, soodustavad õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu. Õpilastele pakutakse võimalust kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Lisaks võimaldavad kehalises kasvatuses omandatud erinevate spordialade teadmised anda õpilastele suurema vastutuse tunnivaliste spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.

Läbivat teemat „Kultuuriline identiteet” aitab kehalise kasvatuses seostada tantsude ja spordialade käsitlemine, mis tutvustavad õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks. Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.

Läbivat teemat „Teabekeskond” toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.

Läbiva teema „tehnoloogia ja innovatsioon” rakendus kehalises kasvatuses seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivalises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

#### 1.1.4. Pädevused

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 eesmärgid, 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.

#### 1.1.5. Lõiming

##### I kooliaste

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

**Kunstiained:** rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Loodusained:** 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 liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

**Sotsiaalsained:** tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

**Matemaatika:** loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

### 1.1.6. 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 mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

### 1.1.7. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist 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 peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, 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 kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse 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.

1.2 Õppesisu, õpitulemused klassiti

I kooliaste

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitud
<p><b>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</b></p>	<p><b>I kooliaste</b>            1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.             2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.             3) Hügieenireglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.             4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b>            1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);             2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;             3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;             4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

<p><b>VÕIMLEMINE</b></p>	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.  <b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.  <b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.  <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.  <b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.  <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutushüpe.</p> <p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.  <b>Kõnniharjutused:</b> ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p>
--------------------------	---	--	---

	<p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägerast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</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 koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</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 takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägeras ja</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ol>	
--	---	---	--



	<p>sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe 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 arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>		
<p><b>JOOKS, HÜPPED, VISKED</b></p>	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>Pallivise paigalt.</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>  1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega  2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi  3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;  4) sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga;  5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</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-, käsi- ja minikorvpalliga.  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</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b>  1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>ja püüdmisega.                  Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.                  Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.                  Rahvastepallimäng reeglite järgi.                  Maastikumängud.</p>	<p>püüdes ning mängib nendega liikumismänge;                  2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	
<p><b>TALIALAD</b>                  (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)</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.</p> <p><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.                  Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.  <b>Uisutamine</b>                  Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.                  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise ja/või uisutamisega.                  Diferentseeritud töö.</p>

	<p>libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p> <p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b> Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. 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></p> <p><b>suusatamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>2) laskub mäest põhiasendis;</li> <li>3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</li> </ol> <p><b>uisutamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</li> <li>2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;</li> <li>3) uisutab järjest 4 minutit.</li> </ol>	
<p><b>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. Kõõni-, 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 koordineatsioon sõõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad</p>		<p>Individuaalne ja rühmatõõ; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõõkide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud tõõ.</p>

	<p>liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõte; 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 rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) 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><b>3. klassi õpilane:</b> 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	
<b>UJUMINE</b>	<p><b>I kooliaste</b> Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p><b>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane:</b> 1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

### **1.3. Õpikeskkond**

Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

## 1. Kehaline kasvatus

### 1.1. Üldalused

#### 1.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

#### 1.1.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusel ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

### **1.1.3. 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 kasvatuses 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 tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.



#### **1.1.4. Pädevused**

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.

**Sporditehniliste 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.

#### **1.1.5. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

Kehalise kasvatusel lõimimisel 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 käsitlus, 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.

### **1.1.6. 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 mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

**I kooliastme õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;

- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

### **II kooliastme õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslase tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseetematel materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

### **III kooliastme õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslase tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseetematel materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

#### **1.1.7. 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 kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õige kirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse 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 kasvatusaainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusaainekava eesmärki, 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 peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

**III kooliastmes hinnatakse** teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatusaainekava tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

### Kehalise kasvatusaainekavad klassiti

#### II kooliaste

#### 1.2 4. Klass

##### 1.2.1 Õpitulemused

##### Võimlemine

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hüppisat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe) võimlemiskastile /kõrgemale alusele /kitsele

**Kergejõustik**

Õpilane:

- 1) sooritab püstilähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe 1 m laiuse paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab 3 sammult / hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 7minutit.

**Liikumismängud**

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

**Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)**

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja paigalt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud seeriatena seina ääres ja paarides pärast palli põrget maha ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

**Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)****Suusatamine**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 2km distantsti.

**Uisutamine**

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades poolsahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 4 minutit.

### **Orienteerumine**

Õpilane:

- 1) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 2) oskab mängida orienteerumismänge lihtsustatud reeglitega

### **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; jenkka, kaera-jaani põhisamm, limbo
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
- 3) Polka ette, taha, galopp hüplemine

### **1.2.2. Õppesisu**

#### **TEADMISED SPORDIST JA LIKUMISVIISIDEST**

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel
- 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.

- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### VÕIMLEMINE 15 - 18 tundi

- **Rivi- ja korraharjutused.** Pöörded paigal ( ühe jala kannal ja teise päkal). Poolpöörded paigal. Käsklus “Paigal” täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaup kolonni kahe (kolme-,nelja-) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele. Liikumine diagonaalselt
- **Põhivõimlemine:** harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.
- **Hüplemisharjutused:** sulghüpped üle hüpitsa tiirutamisega ette , hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.,hoonöör
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused
- **Varbseinal** Ronimine liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale.
- **Rööbaspuudel, horisontaalredelil** -Rippumine , Kinnerripe ühe jalaga.
- **Kõis** ” „Juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks., Toenglamangust “ käru
- **Toenghüpped.**hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega., sirutus.
- **Tasakaaluharjutused võimlemispingil või madalal poomil.** 360 pööre päkkadel maas ( väikeste sammudega, ristsammudega). Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutus mahahüpe madalalt poomilt. Laskumine kükki( põlvitusse) ja tõusmine ning väljaastekõnd. Rühmaharjutused (viirus ja kolonnis ).
- **Akrobaatika** Tirel ette ja taha , (P) tiritamm kõverdatud jalgadega.,T-kaarsild Juurdeviivad harjutused kätelseisuks

### TANTSULINE LIIKUMINE 6-8 tundi

- Mõiste *seltskonnatants*.
- . Polkasamm ette- taha. Lihtsamad teiste rahvaste tantsud: *Jenka* (Soome), *Limbo* (Brasiilia),kaera-jaan
- Galopp-, hüpak- ja polkasammude kombinatsioon.

### KERGEJÕUSTIK 15 - 18 tundi

- **Jooks**, jooksuharjutused. põlve- ja sääretõstejooks. Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks. Püstilähe. Kiirendus jooksud. Pendelteatejooks Kestvusjooks maastikul. Kiirjooks stardikäsklustega

- **Visked**, viskeharjutused. Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6 m ; kõrgus 5 m ; läbimõõt 1 m ). Pallivise paigalt ja neljasammu hooga Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.
- **Hüpped**. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

#### **SPORTMÄNGUD : 21 – 24 tundi (kooli valikul kaks mängu kolmest)**

- **korvpall** Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga. Palli põrgatamine liikumiselt parema ja vasaku käega ( lisäülesannetega ).
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud teatevõistlused pallidega
- Jalgpall-õige söödutehnika, mängijate asetus väljakul
- Võrkpall-söödud ülalt, alt, käes hoitud palli löök, serv alt kergemate pallidega

#### **LIHKUMISMÄNGUD**

- Sulgpall lihtsustatud reeglitega
- Rahvastepalli erinevad variandid
- Pesapalli lihtsustatud variant

#### **SUUSATAMINE-(kooli valikul kas suusatamine või uisutamine) 15 - 18 tundi**

- Rivistumine suuskadel.
- Paigalt pöörded- hüppepööre
- Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis.
- Paaristõukeline sammuta sõiduviis.
- Laskumine laugel nõlval asendi muutmise, sahkpidurdus.
- Ebatasaste ületamine. Poolkäärtõus, mängud suuskadel.

Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm- tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel.

- **Uisutamine:** Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.

#### **ORIENTEERUMINE -4 - 6 tundi**



- Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. – teed, majad jne Orienteerumismängud
- Tingmärgid.

### 1.3. 5. Klass

#### 1.3.1. Õpitulemused

##### **Võimlemine**

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades sulghüplemisega paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga, (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

##### **Kergejõustik**

Õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe 1 m laiuse paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 8 minutit.

##### **Liikumismängud**

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

**Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)**

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

**Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)****Suusatamine**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.

**Uisutamine**

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades poolsahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 5 minutit.

**Orienteerumine**

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

**Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

**1.3.1. Õppesisu****TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST**

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel
- 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.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

**VÕIMLEMINE - 15 - 18 tundi**

- **Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded sampliikumiselt, paigal,
- **hüplemisharjutused** hüpitsa ja hoonõoriga paigal ( sulghõplemine ) ja liikudes.. tiirutamisega ette.
- **Rühiharjutused:** Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita - virgutusvõimlemise kava ( 6-8 harjutust ); jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
- **Akrobaatika:** pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P), Spagaat (T), trel taha

- **Iluvõimlemine(T):** hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded
- **Köiel** kahe- ja kolmevõtteline ronimine, Toenglamangust “ käru “.Juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks
- **Rõngad** - hooglemine rippes;
- **Rööbaspuul** - käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); paralleelsetel rööbaspuudel rippes trel ette ja taha
- **P.-kangil** jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; Riplemine kangil ( rööbaspuudel, horisontaalredelil ) .Kinnerripe ühe jalaga
- **lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) jarööbaspuudel.**, Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutustest
- **. Ronimine varbseinal** liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale..
- **Toenghüpped.** harkhüpe ja/või kägarhüpe.- (Hoojooksult hüpe kitsale (hobusele, võimlemiskastile 80-100 cm) toengkägarasse, sirutus mahahüpe.
- **Tasakaaluharjutused.** Põlvetõstekõnd ja päkk-kõnd; sirutus mahahüpe. Põõre poolkükis 180.

### KERGEJÕUSTIK -15 - 18 tundi

- **Jooks, jooksuharjutused.** jooksu alustamine madallähtest. Kiirendusjooksud, Jooksu alustamine ja lõpetamine , Kestvusjooks - Jooks rahulikus tempos 3-4 min. tsoonijooksud. Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega; Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine, jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammuga.
- **Visked, viskeharjutused.** Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki,horisontaalsesse märki tsoonidesse ja kaugusele. Pallivise neljasammulise hooga.,Ohutusnõuded, Eesti paremad kergejõustiklased.
- **.Hüpped-** Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati., Sammhüpped. Kaugushüpe( sammhüpe ) täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine
- Eesti paremad kergejõustiklased.

### SPORTMÄNGUD - (kooli valikul kaks mängu kolmest) 12-15 tundi mõlemale

- **Jalgpall.** Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

- **Korvpall:** Palli hoie söötmisel ja pealeviskel. Mängija liikumistehnika. Põrgatamine parema ja vasaku käega paigal ja liikumiselt. Palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Kahe käega rinnalt sööt, pörkesööt, ühe käega ülalt sööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise. Sammudelt vise korvile. Liikumismängud ja teatevõistlused
- **Võrkpall:** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.

### LIIKUMISMÄNGUD

- Saalihoki: Palli söötmine, söödu vastuvõtmine, palli löömine väravasse. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega
- Pesapall lihtsustatud reeglitega
- Sulgpall lihtsustatud reeglitega

### TALIALAD-15 - 18 tundi

- **Uisutamine.** Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.
- **Suusatamine:** Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde laskumine väljaseadeasendis. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

### TANTSULINE LIIKUMINE -6 - 8 tundi

- Kehahoiu korrektsiooniharjutused.- Valsisamm ette. Polkasamm pööreldes. Rumba põhisamm.
- Põimumine ja kätlemine. Eesti rahvatantsudes
- Rocknroll'i põhisamm.
- Country line -tants

### ORIENTEERUMINE -4 - 6 tundi

- Kaardiga tutvumine- värvid, tähised.
- Oma asukoha määramine.
- Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardivõrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.

- Kompassi tutvustamine.
- Orienteerumismängud.

## **1.4. 6. klass**

### **1.4.1 Õpitulemused**

#### **Võimlemine**

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

#### **Kergejõustik**

Õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

#### **Liikumismängud**

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

#### **Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)**

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

### **Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

#### **Suusatamine**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

#### **Uisutamine**

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 6 minutit.

#### **Orienteerumine**

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

#### **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

#### **1.4.2. Õppesisu.**

##### **TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST**

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel
- 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.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

##### **VÕIMLEMINE. 10 - 12 tundi**

- **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.
- **Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused
- **Riviharjutused ja kujundliikumised:** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumiselt.
- **Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga** paigal ja liikumisega
- **Harjutused poomil:** hüpe jalgade vahetusega ja pööre kükis 180 kraadi., Tasakaaluharjutused pingil, põrandal



- **Harjutused rööbaspuudel:** upp-, tiri- ja kinnerripe, T: erikõrgusega rööbaspuud. hooglemine rippes, ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus
- P – madalal **kangil** jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega
- **Iluvõimlemine (T).** Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
- **Ronimine köiel** Kahe- ja kolmevõtteline
- **Toenghüpe.** Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe
- **lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest** akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel., kõnni-jooksu-hüplemisharjutustest
- **Akrobaatika** –P :kätelseisust tirel ette., hüppega tirel ette, Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

### **TANTSULINE LIIKUMINE - 5-6 tundi**

- Valsisamm pööretega.
- Jive'i põhisamm., cha-cha
- country line-tants
- Eale vastavad 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; põimimine liikudes, pöörded ja pöörlemine.
- Loovtants -Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis

### **KERGEJÕUSTIK. -10 - 12 tundi**

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Teadmised tänapäeva kergejõustikuvõistluste programmi kuuluvatest aladest
- **Tõuked:** topispalliga
- **jooksud**  
Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine.

- **Hüpped**- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega , Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
- **Pallivise** hoojooksult.

### LIKUMISMANGUD

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- **Rahvastepall.**
- **Saalihoki:** Söötmine, söödu vastuvõtmine, palli löömine, petete tegemine. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega
- **Pesapall**, frisbee lihtsustatud reeglid
- **Sulgpall:** põhilised reeglid, serv, löögid ülalt, alt, mäng lihtsustatud reeglitega 1:1, 2:2

### SPORTMÄNGUD -(kooli valikul kaks mängu kolmest ) 8-10 tundi mõlemale

- **Võrkpall:** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt- eest palling. Kolme viskega võrkpall. ,pioneeripall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi **Minivõrkpall.**
- **Jalgpall:** Maailma ja Eesti parimad jalgpallurid. Söödu peatamine ja löögi-söödutehnika õppimine, arendamine ja täiustamine , , Söödu peatamine rinnaga (P) , Mäng lihtsustatud reeglite järgi 4:4 ja 5:5
- **Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Söötmine ja püüdmine vastuliikumisel Ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused

### TALIALAD -10 - 12 tundi

- **Suusatamine**  
Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.  
Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine Mängud suuskadel.

- **Uisutamine:** Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine 6min ,sahkpidurdus. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

### **ORIENTEERUMINE. -4 - 6 tundi**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.

Orienteerumismängud.

### **III kooliaste**

#### **1.5. 7.klass**

#### **1.5.1 Õpitulemused**

- **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

- **Võimlemine**

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe).

5) Suudab ronida 3 m kõiel(P).

- **Kergejõustik**

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega madallähtest
- 4) suudab joosta järjest 7 minutit (T) / 10 minutit (P).s.t Suudab joosta ühtlases tempos T: 2-3 km, P: 3 -4 km.

- **Sportmängud** (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

- **Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

**Suusatamine**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.

**Uisutamine**

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

- **Orienteerumine**

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;

- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

- **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### 1.5.2 Õppesisu.

#### VÕIMLEMINE.- 10 - 12 tundi

- **Riviharjutused ja kujundliikumised:** jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** koordinatsiooniharjutused.
- **Põhivõimlemine** ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rakendusharjutused.- Ripped, toengud, ronimine, kandmine
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. , Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused
- **Akrobaatika:** ratas kõrvale. P :kätelseisust trel ette., Kätelseis
- **Tasakaaluharjutused poomil (T):** erinevad sammukombinatsioonid -; polkasamm; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.
- **Harjutused rööbaspuudel:** treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P)., T: erikõrgusega rööbaspuud., harjutused rippes
- **P- Harjutused madalal kangil kangil / rööbaspuul -Treltõus jõuga (P)**
- **Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe kits risti -.
- **Iluvõimlemine (T):** harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.,veeretamine
- Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.
- Hüplemisharjutused **hüpitsa ja hoonööriga.**

#### TANTSULINE LIIKUMINE 7. klass: 5 - 6 tundi

- Valsisamm pööretega.

- Jive'i põhisamm.,cha-cha
- country line-tants
- Loovtantsu elementide kasutamine.

### KERGEJÕUSTIK.- 10- 12 tundi

- Maailma paremiku kuuluvad kergejõustiklased
- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- P: paigalt **kuulitõuge**.
- **Jooks**. Sprindi eelsoojendusharjutused.madallähe Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped**. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused, Kaugushüppe hoojooks.,paku tabamine , Kõrgushüpe (üleastumishüpe),flopi tutvustus
- **Visked**. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

### SPORTMÄNGUD (kooli valikul kaks mängu kolmest) 8-10 tundi mõlemat

- Sportmängudes tekkida võivad vigastused, nende vältimine ja esmaabi
- **Korvpall**: Maailma ja Eesti parimad korvpallurid. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Söötmine ja püüdmine vastuliikumiselt.Põrgatamine suuna ,tempo muutmisega.Vabavise. Mäng lihtsustatud reeglitega.
- **Võrkpall**: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaulesannetega, ka juhtmängijaga. Ülaltpalling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- **Jalgpall**: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja, poolkaitsja ja ründaja* ja nende ülesannete mõistmine.

### LIHKUMISMÄNGUD

- **Saalihoki**: Algteadmised taktikast, kaitse- ja ründemängust. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega. Pesapall\*: Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- **Pesapall** –mäng lihtsustatud reeglitega
- **Sulgpall**-mänguoskuse täiustamine,liikuvuse arendamine

**TALIALAD -10 - 12 tundi (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

- **Suusatamine:** Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. , laskumised üle ebatasasuste
- **Uisutamine:** Paralleelpidurdus. Kestvusuisutamine. Tagurpidisõit.

**ORIENTEERUMINE. - 4 - 6 tundi**

- Jooksumängud maastikul.
- Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine.
- Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

**1.6. 8. Klass****1.6.1 ÕPITULEMUSED**• **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

• **Võimlemine**

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).
- 5) Suudab ronida 3 m kõiel(P).

- **Kergejõustik**

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega madallähtest
- 4) suudab joosta järjest 8 minutit (T) / 11 minutit (P).s.t Suudab joosta ühtlases tempos T: 2-3 km, P: 4-5 km.

- **Sportmängud** (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

- **Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

**Suusatamine**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsi.

**Uisutamine**

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 8 minutit;
- 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.



- **Orienteerumine**  
Õpilane:
  - 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
  - 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
  - 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
  - 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.
- **Tantsuline liikumine**  
Õpilane:
  - 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
  - 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
  - 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### **1.6.2. ÕPPESISU**

#### **TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST**

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
- Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.  
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.
- Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.
- Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.
- Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

#### **VÕIMLEMINE -10 - 12 tundi**

- **Ronimine köiel**
- **Toenghüpe** -Harkhüpe.

- **Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine** - Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord), koordineerimisharjutused.
- **Põhivõimlemise harjutused** vahendita ja vahenditega muusika saatel. / rütmi kaasalugemisel. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused - harjutamise meetodika, Tasakaaluharjutused.
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Harjutused rööbaspuudel:** T-erikõrgusega rööbaspuul tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega ning P-harkistest trel ette.
- **Harjutused kangil:** P-tireltõus jõuga, käärhõõr, tireltõus 1 jala hoo ja teise tõukega
- **Tasakaaluharjutused poomil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.
- **Iluvõimlemine:** T-harjutused **palliga:** hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked, veeretamine ja püüded, Rõnga hood, ringid ja veeretamine, Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine
- **Akrobaatika** -Kätelseis, Ratas kõrvale. P- hoojooksult trel ette, kätelseisust trel ette,
- **Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.**

### TANTSULINE LIIKUMINE - 5- 6 tundi

- perekonnaalss
- Rumba, samba, Fokstroti põhisamm

### KERGEJÕUSTIK -10 - 12 tundi

- **Jooks:** Sprindi soojendusharjutused, madallähe, kiirhooke tehnika Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped:** Kaugushüpe.-hoojooks, paku tabamine Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.
- **Visked, tõuked:** Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga

### SPORTMÄNGUD - 8-10 tundi mõlemit (kooli valikul kaks mängu kolmest)

- **Korvpall:** Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. Korvpalli petteliigutused, söötmine ja püüdmine vastuliikumisel, põrgatamine suuna tempo muutmisega, kaitse ja ründetegevus, vabavise, mäng lihtsustatud reeglitega

- **Võrkpall:** Ülaltpalling. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides Pallingu vastuvõtt. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Mängutaktika: kolme puute õpetamine
- **Jalgpall:** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

### LIKUMISMÄNGUD

- **Saalihoki** Mängutehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mäng saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglitega.
- **Pesapall:** Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Frisbee, ringo mängu tutvustus
- Sulgpall-mänguoskuse ja liikuvuse täiendamine

### TALIALAD -10 - 12 tundi(kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

- **Suusatamine** Teatesuusatamine, lihtsa slaalomiraja läbimine ,Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile ,Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviiis. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm-tehnikas. Poolsahkparalleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahkparalleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel
- **Uisutamine:** Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Mäng *Ringette* lihtsustatud reeglite järgi. Kiiruisutamise ajaloost ja Eesti sportlaste saavutustest

### ORIENTEERUMINE -4 - 6 tundi

- Erinevate ülesannete lahendamine maastikul.
- Jooksumängud maastikul.
- Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine kaardi ja kompassiga maastikul.

## **1.7. 9.klass**

### 1.7.1 Õpitulemused

- **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**  
Õpilane:  
1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

- **Võimlemine**

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).
- 5) Suudab ronida 3 m kõiel(P).

- **Kergejõustik**

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega madallähtest
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).s.t Suudab joosta ühtlases tempos T: 2-3 km, P: 4-5 km.

- **Sportmängud** (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

- **Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

**Suusatamine**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

#### **Uisutamine**

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

- **Orienteerumine**

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

- **Tantsuline liikumine**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### **1.7.2Õppesisu**

#### **TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST**

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
- Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.  
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.
- Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.
- Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.
- Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

- Teadmised õpitud spordialade tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

### **VÕIMLEMINE -10 - 12 tundi**

- **Koordinatsiooniharjutused.**
- **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, lõdvestusharjutused
- **Ronimine kõiel (P)**
- **Iluvõimlemine (T).** Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
- **Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine** - akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil ja kangil, vahendita ja vahenditega harjutustest erinevate lihasrühmade treenimiseks, Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutustest
- **Akrobaatika.** Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
- **Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.**
- **Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana
- **Riistvõimlemine.** Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).
- **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..

### **TANTSULINE LIIKUMINE 5 - 6 tundi**

- Seltskonnatantsu põhisammud –perekonnavalss
- Õpitud tantsuelementide, põhisammude ja kombinatsioonide kinnistamine
- Loovtants
- Rumba ,Samba ,foxtrot põhisamm, lihtsamad kombinatsioonid

**KERGEJÕUSTIK. -10 - 12 tundi**

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused, abikohtuniku tegevus tunnis, õpitud oskuste kasutamine võistlustingimustes
- **Jooks:** sprindi eelsoojendusharjutused ,ringteatejooks ,Kestvusjooks P-2,4 km / T-2,1 km Kiirjooks madallähtest
- **Visked.** Pallivise hoojooksult –P -240 g , T-150g
- Teadmised kergetõustikuharjutuste sooritamisel tekkida võivatest vigastustest ja nende puhul antavast esmaabist.
- **Hüpped: Kõrgushüpe:** soojendusharjutused ,üleastumishüppetehnika täiustamine,flopptehnika täishoolt (tutvustamine) Kaugushüppe eelsoojendusharjutused ,hoojooksu täpsustamine hüppepaku täpselt tabamiseks
- **Heited, tõukes:** Kuulitõuke soojendusharjutused.Tõukes 2kg topispalliga, Kuulitõuge hooga 3-5 kg kuuliga

**SPORTMÄNGUD 8-10 tundi mõlemale**

- **Korvpall:**  
Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Pettek. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng 3:3 ja 5:5. söötmine ja püüdmine vastuliikumisel, vise pöördelt
- **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.

**LIIKUMISMÄNGUD**

- **Saalihoki:** Erinevad söödu- ja löögiharjutused. Mängutehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu. Mäng.
- **Pesapall:** Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Indiaca tutvustamine
- Sulgpall -mänguuskuse ja liikuvuse täiendamine

**TALIALAD -10 - 12 tundi**

- **Suusatamine:** Uisusamm-sõiduviisi täiustamine, Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine, Mängud suuskadel., Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant
- **Uisutamine:** Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja jäähoki mäng reeglite järgi.,paralleelpidurdus

### **ORIENTEERUMINE. ( 4-6 tundi )**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.

### **1.8.FÜÜSILINE ÕPIKESKOND**

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunde eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.