

Kehalise kasvatuse ainekava

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

Õppe- ja kasvatuseesmärk

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

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

Kehalise kasvatuse tundides 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 kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekava 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 kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse 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 kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalise kasvatuse ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavasse kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

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

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;

- kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Õppeprotsess I, II, III kooliastmes

I kooliaste

Valdkond „Teadmised spordist ja liikumisviisidest“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>3. klassi õpilane</p> <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi</p>
Valdkond „Võimlemine“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>1. klass:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja kääri hüplemine.</p>	<p>1.klassi õpilane</p> <p>1) oskab harki- ja kääri hüplemist</p> <p>2) sooritab matkimisharjutusi</p> <p>3) suudab ronida varbseinal ja kaldpingil</p> <p>4) oskab veereda kääras ja sirutatult</p>

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

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

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

2. klass:

Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppesid pöörded paigal. Kujundliikumised.

Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.

Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitse tiirutamisega ette. Koordinaatsiooni harjutused.

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

Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.

Akrobaatika: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

3. klass:

Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused: Hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad

2. klassi õpilane

- 1) oskab harveneda ja koonduda
- 2) sooritab põhivõimlemise lühikese kombinatsiooni
- 3) hüpleb hüpitse tiirutades
- 4) sooritab toengkägarast sirutushüppe

3. klassi õpilane

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

<p>võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpetsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Valdkond „Jooks, hüpped ja visked“

Õppesisu	Õpitulemused
<p>1. klass:</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis-)palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>2. klass:</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Tennisvallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>1. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab püstistarti stardikäsklustega 2) suudab hüpata üle madalate takistuste 3) sooritab täpsusviskeid <p>2. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab pendelteatejooksu teatepulgaga 2) sooritab paigalt kaugushüppe maandumisasendi fikseerimisega 3) sooritab palliviske paigalt

<p>3.klass:</p> <p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p>Visked. Viskepalli hoiu, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>3.klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
Valdkond „Liikumismängud“	
<p>Õppesisu</p>	<p>Õpitulemused</p>
<p>1. klass:</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>2. klass:</p> <p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p>3. klass:</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>1. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab harjutusi erinevaid palle veeretades, visates ja püüdes 2) mängib nendega liikumismänge <p>2. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab visata ja püüda palli 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi <p>3. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Valdkond „Taliialad“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>1. klass:</p> <p>Suusatamine 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.</p> <p>Uisutamine Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p> <p>2.klass:</p> <p>Suusatamine Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>Uisutamine Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p> <p>3.klass:</p> <p>Suusatamine Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.</p>	<p>1. klassi õpilane</p> <p>1) sooritab libisammu ja trepptõusu õige kepihoidega 2) oskab laskuda laugelt nõlvalt põhiasendis</p> <p>2. klassi õpilane</p> <p>1) suusatab vahelduvtõukelise sõiduviisiga ja paaristõukelise sammuta sõiduviisiga 2) oskab käärtõusu, laskub põhiasendis</p> <p>3.klassi õpilane</p> <p>Suusatamine 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p> <p>Uisutamine 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.</p>

Valdkond „Tantsuline liikumine“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>1. klass:</p> <p>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>2. klass:</p> <p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p> <p>3. klass:</p> <p>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>1. klassi õpilane</p> <p>1) tantsib lihtsamaid tantsu</p> <p>2. klassi õpilane</p> <p>1) oskab võtta erinevaid võtteid tantsuks 2) oskab lihtsamaid paaritantsu</p> <p>3. klassi õpilane</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantsu; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>

Valdkond „Ujumine“

Esimeses kooliastmes (1. – 3. klassis) omandatava ujumisoskuse eesmärk on õpilase veehirmust ülesaamine ja veega kohanemine. Vähendada õpilase võimalust sattuda uppumisohtu; oskus hinnata enda suutlikkust vees ning käituda turvaliselt vees, veekogude ääres ja veekogude peal ning väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

Ujumisoskusega luuakse õpilastele alus tunda rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest ning turvatunde veekogude ääres toimimiseks.

(lisatud klassid 02.11.2018)

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Veega kohanemine, sukeldumine, libisemine, hõljumine, rinnuli- ja seliliasendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p> <p>Hõlmab järgmiseid sooritusi: 25 m kompleksharjutus ja 200m kompleksharjutus</p>	<p>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane</p> <p>1) oskab ujuda, sealhulgas vee pinnal hõljuda, vees sukelduda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.”</p>
<p>Veega kohanemine</p> <p>Õpilastele antakse praktilised teadmised selle kohta, kuidas peab ujulas ja basseinis käituma. Õpilastele antakse praktilised teadmised selle kohta, kuidas olla ja liikuda vees ning millised on liikuma pandud vee omadused. Õpilastele antakse praktilised teadmised selle kohta, mida tähendab veeohutus.</p>	<p>Veega kohanemine</p> <p>Õpilane: 1) tunneb ennast vees kindlalt ja on veega kohanenud; 2) oskab ujulas ja basseinis käituda; 3) järgib veeohutusnõudeid; 4) julgeb olla vees ja liikuda; 5) teab ja järgib veeohutusnõudeid; 6) oskab panna vee liikuma; 7) mõistab vee omadusi ja oskab neid arvestada.</p>
<p>Sukeldumine</p> <p>Õpilased saavad ja omandavad oskused: hinge kinni hoida, pea vee alla panna ja vee all silmi avada. Õpilased omandavad oskuse basseini servalt vette hüpata ja vee alla sukelduda ning esemeid põhjast tuua.</p>	<p>Sukeldumine</p> <p>Õpilane: 1) oskab sukelduda; 2) oskab hinge kinni hoida; 3) julgeb panna pea vee alla ja vee all silmad avada; 4) oskab paarilise jalgade vahelt läbi sukelduda ning tuua põhjast esemeid;</p>

<p>Hõljumine</p> <p>Õpilased saavad ja omandavad oskused: hinge kinni hoida, vee peal rinnuli ja selili asendis hõljuda, ning vees saavutada sirutatud horisontaalset kehaasendit koos rahuliku hingamisega.</p>	<p>Hõljumine</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda; 2) oskab ja suudab hinge kinni hoida; 3) oskab vee peal rinnuli asendis hõljuda, keerata end vee peal selili, saavutades seejuures sirutatud horisontaalse kehaasendi ja rahuliku hingamise.
<p>Libisemine</p> <p>Õpilased saavad oskuse vees sirutatud horisontaalasendis selili ja rinnuli libiseda. Omandavad äratõuked seinast selili ja rinnuli asendis ning pöörlemise, pööramise vees.</p>	<p>Libisemine</p> <p>Õpilane:</p> <p>oskab ja rakendab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libisemise oskust.</p>
<p>Vees edasiliikumine</p> <p>Õpilased tajuvad ja tunnetavad veetakistust peopesadel ja käsivartel ning rakendab veetakistust vees edasiliikumiseks.</p> <p>Õpilased saavad oskuse ujuda hingamiseta rinnuli krooli ja hingata ning puhata selili asendis.</p> <p>Õpilased saavad oskuse ujuda rinnuli krooli ja külili asendis hingata.</p> <p>Õpilased saavad oskuse ujuda rinnuli krooli ja samaaegselt rütmiliselt hingata.</p> <p>Õpilased saavad oskused ujuda selili paaristõmmetega, ülekandega ning kroolida.</p> <p>Õpilased saavad oskused sooritada 25 m kompleksharjutus: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 12,5 meetrit rinnuli asendis, muudab suunda, ujub 2–3 meetrit alguspunkti poole rinnuli asendis, peatub, hõljub veepinnal 30 sekundit ning ujub selili asendis tagasi lähtepunkti.</p>	<p>Vees edasiliikumine</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) tunnetab veetakistust nii peopesadel kui ka käsivartel; 2) rakendab veetakistust vees edasiliikumiseks; 3) valdab rütmilise hingamisega ujumist nii rinnuli kui selili; 4) sooritab 25 m kompleksharjutuse.

<p>Ujumisoskus</p> <p>Õpilased saavad teadmise, mida tähendab ujumisoskus ja oskus ujuda; Õpilased saavad teadmised kuidas kasutada eakohaseid veeohutuslaseid nõudeid; Õpilased saavad teadmised ja oskused kuidas sooritada 200 m kompleksharjutus: hüppata sügavasse vette, ujuda edasi 100 m rinnuli asendis, sukelduda, tuua välja käega põhjast ese, püsida paigal 3 minutit ja puhata asendeid vahetades, seejärel ujuda 100 m selili asendis ning väljuda veest.</p>	<p>Ujumisoskus</p> <p>Õpilane: 1) teab, mida tähendab ujumisoskus, ning oskab ujuda; 2) teab, mõistab ja kasutab eakohaseid veeohutuslaseid teadmisi ning oskusi; 3) sooritab ujumisoskuse 200m kompleksharjutuse;</p>
<p>Veeohutuslased teadmised ja pädevused ning veeõnnetuste põhjused</p> <p>Õpilased saavad teada ohtudest ja milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetused erinevatel aastaegadel (vettehüpped, paadisilla all ujumine, paadisillal jooksmine, pea vee alla vajutamine, paadis päästevesti mitte kasutamine, vee ääres müramine/kaklemine, nõrk jää, purunenud ujumISRõngas/madrats, ilma täiskasvanuteta vee ääres viibimine jne); Õpilased saavad teadmised ja oskab põhjendada hea ujumisoskuse tähtsust; Õpilased mõistavad, millal võivad ujumise abivahendid olla lastee jaoks ohtlikud; Õpilased saavad teadmised kuidas ja mille järgi nõrka jääd ära tunda; Õpilased saavad oskuse õnnetust märgata ja teadmised kuidas lähedasi juhtunud õnnetuse olukorrast teavitada.</p>	<p>Veeohutuslased teadmised ja pädevused ning veeõnnetuste põhjused</p> <p>Õpilane: 1) nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaegadel (vettehüpped, paadisilla all ujumine, paadisillal jooksmine, pea vee alla vajutamine, paadis päästevesti mitte kasutamine, vee ääres müramine/kaklemine, nõrk jää, purunenud ujumISRõngas/madrats, ilma täiskasvanuteta vee ääres viibimine jne); 2) põhjendab hea ujumisoskuse olulisust; 3) mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla lapse jaoks ohtlikud; 4) selgitab, mille järgi nõrka jääd ära tunda; 5) oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada.</p>

Käitumine veekogu ääres ja veekogul ning paadisõidu ohutus

Õpilased saavad teada ohtudest, mis kaasnevad üksi ujumisel;

Õpilased saavad teada veekogudel esinevad ohtlikud tunnused, milleks onjärsud kaldad, suur lainetus, kiire vool, mudane või tundmatu põhi;

Õpilased saavad teada, miks paadiga sõitma minnes tuleb järgida ohutu sõidu reegleid, miks tuleb alati kanda päästevesti ning miks tohib minna ainult koos täiskasvanuga;

Käitumine veekogu ääres ja veekogul ning paadisõidu ohutus

Õpilane:

1) mõistab, et ei tohi minna üksinda ujuma, ja kutsub endaga alati täiskasvanu kaasa;

2) oskab nimetada veekogudele iseloomulikke tunnuseid, mis võivad olla ohtlikud (järsud kaldad, suur lainetus, kiire vool, mudane või tundmatu põhi);

3) selgitab, miks paadiga sõitma tohib minna ainult koos täiskasvanuga;

4) selgitab, miks paadiga sõites tuleb alati kanda päästevesti ning järgida ohutu sõidu reegleid.

II kooliaste

Valdkond „Teadmised spordist ja liikumisviisidest“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</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.</p> <p>7. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>6. klassi õpilane</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) 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>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>

Valdkond „Võimlemine“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>4. klass:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>5. klass:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: 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 käärtõngusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad,</p>	<p>4. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab harjutusi saatelugemise või muusika saatel 2) sooritab tireleid ja silda (T) 3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette liikudes 4) sooritab rippeid, ronib köiel(P) 5) sooritab hüppe toengkägarasse ja sirutusmahahüppe <p>5. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga 2) sooritab kätelseisu abistamisega, tiritamme(P) 3) sooritab rippeid, ronimist köiel(P), hooglemist toengus 4) sooritab harjutusi kangil(P), poomil (T) 5) sooritab harkhüppe 6) sooritab hüpitsaga iluvõimlemise elemente(T)

<p>tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>6. klass:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes..</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendav võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmise.</p>	<p>6. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
Valdkond „Kergejõustik“	
<p>Õppesisu</p> <p>4. klass:</p> <p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p> <p>5. klass:</p> <p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammühüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>6. klass:</p>	<p>Õpitulemused</p> <p>4. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab pendelteatejooksu 2) sooritab kaugushüpet ja kõrgushüpet 3) sooritab palliviset paigalt <p>5. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kiirjooksu starti ja lõpetamist 2) sooritab kaugushüpet paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüpet 3) sooritab palliviset nelja sammu hooga <p>6. klassi õpilane</p>

<p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Valdkond „Liikumise- ja sportmängud“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>4. klass:</p> <p>Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>5. klass: A sportmäng B sportmäng</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmine, püüdmine ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega löögitehnika õppimine.</p> <p>6. klass: A sportmäng B sportmäng</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seinale ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>4. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mängib rahvastepalli 2) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge palliga <p>5. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab pörgatusi ja pealeviset korvpallis 2) sooritab palli söötmine ja peatamine jala pöiaga jalgpallis <p>6. klassi õpilane</p> <p>Liikumismängud</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. <p>Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmine ja peatamine jalapöia siseküljega jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Valdkond „Taliialad“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>4. klass:</p> <p>Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvatõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p>5. klass:</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p> <p>6.klass:</p> <p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalaseendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>4. klassi õpilane</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvatõukelise kahesammulise sõiduviisiga 2) sooritab sahkpidurduse</p> <p>5.klassi õpilane</p> <p>1) suusatab uisusamm-sõiduviisi keppideta 2) sooritab poolsahkpidurdust</p> <p>6.klassi õpilane:</p> <p>Suusatamine 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvatõukelise 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.</p> <p>Uisutamine 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; 2) kasutab uisutades sahkpidurdust; 3) uisutab järjest 6 minutit.</p>

Valdkond „Tantsuline liikumine“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>4. klass:</p> <p>Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba 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. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p>5. klass:</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>6. klass:</p> <p>Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused. 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>4. klassi õpilane</p> <p>1) tantsib polkasammu 2) tantsib ruutrumba põhisammu 3) tantsib seltskonnatantse</p> <p>5. klassi õpilane</p> <p>1) tantsib polkat pööreldes 2) tantsib seltskonnatantse</p> <p>6. klassi õpilane</p> <p>) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>
Valdkond „Orienteerumine“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>4. klass:</p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p> <p>5. klass:</p> <p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani</p>	<p>4. klassi õpilane</p> <p>1) oskab orienteeruda ruumis ja looduses</p> <p>5. klassi õpilane</p> <p>1) teab põhileppemärke 2) orienteerub enda koostatud lihtsa objekti</p>

<p>koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p>6. klass:</p> <p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>	<p>plaani järgi</p> <p>6. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

III kooliaste

Valdkond „Teadmised spordist ja liikumisviisidest“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</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>9. klassi õpilane</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>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;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib 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>
Valdkond „Võimlemine“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>7. klass:</p> <p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Rakendusharjutused. Ronimine</p> <p>Akrobaatika: ratas kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad</p>	<p>7. klassi õpilane</p> <p>1)oskab sooritada põhivõimlemise harjutusi muusika saatel</p> <p>2)suudab ronida köiel (P)</p> <p>3)sooritab ratas kõrvale</p> <p>4)sooritab erinevaid sammukombinatsioone poomil</p> <p>5)sooritab tireltõusu</p> <p>6)sooritab toenghüppe</p> <p>7)sooritab võimlemisrõngaga harjutusi(T)</p>

sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). **Harjutused kangil:** Tireltõus jõuga (P).

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

8. klass:

Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused:

koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord)

Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).

Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P).

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. **Toenghüpe:** hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

9. klass:

Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutuste:

kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Põhivõimlemise ja üldarendav

võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine,

8. klassi õpilane

- 1) sooritab enda koostatud harjutuskombinatsiooni muusika saatel
- 2) sooritab akrobaatikas harjutuste kombinatsiooni
- 3) sooritab tireltõusu jõuga(P), ühe jala hoo ja teise tõukega(T)
- 4) sooritab sammukombinatsiooni poomil(T)
- 5) sooritab hark- või kägarhüppe

9. klassi 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).

<p>üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Riistvõimlemine: harjutus-kombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>	
Valdkond „Kergejõustik“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>7. klass:</p> <p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p>8. klass:</p> <p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p>9. klass:</p> <p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine) Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>7. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kaugushüppe ja kõrgushüppe 2) sooritab palliviske 3) sooritab ringteatejooksu 4) suudab joosta järjest 7 minutit(T)/10 minutit(P) <p>8. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)sooritab kiirjooksu 2)sooritab kaugushüppe paku tabamisega, kõrgushüppe õpitud tehnikas 3)sooritab kuulitõuke paigalt 4) suudab joosta järjest 8 minutit(T)/ 11minutit(P) <p>9. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas või flopptehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).
Valdkond „Sportmängud“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>7. klass: A sportmäng B sportmäng</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Patted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>7. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab korvpallis viset korvile, petteid 2) sooritab võrkpallis sööduharjutusi 3) mängib korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglitega

<p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja</i>, <i>poolkaitsja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>8. klass: A sportmäng B sportmäng</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p>9. klass: A sportmäng B sportmäng</p> <p>Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppeta (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>8. klassi õpilane</p> <p>1)sooritab korvpallis visked korvile liikumiselt, viskeid söödule vastuliikumisel, katteid 2)sooritab võrkpalli õpitud pallingu, pallingu vastuvõtu, ründelöögi hüppeta 3)mängib mängu reeglite järgi</p> <p>9. klassi õpilane</p> <p>Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas:</p> <p>Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu. Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>
Valdkond „Taliad“	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>7. klass:</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlv).</p> <p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p>	<p>7. klassi õpilane</p> <p>1)suusatab paaristõukelist kahesammulist uisusamm-sõiduviisi 2)oskab poolsahkpööret 3)suusatab järjest 3 km (T), 6 km (P)</p>

<p>8. klass:</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>9. klass:</p> <p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p>	<p>8. klassi õpilane</p> <p>1)oskab paaristõukelist ühesammulist uisusamm-sõiduviisi 2)oskab poolsahk-paralleelpööret 3)läbib järjest suusatades 4 km(T), 7km(P)</p> <p>9. klassi õpilane</p> <p>Suusatamine</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p> <p>Uisutamine</p> <p>1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) mängib <i>ringette</i>'i ja/või jäähokit.</p>
Valdkond „Tantsuline liikumine“	
<p>Õppesisu</p> <p>7. klass:</p> <p>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>8. klass:</p> <p>Tantsu isiksus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p>	<p>Õpitulemused</p> <p>7. klassi õpilane</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse</p> <p>8. klassi õpilane</p> <p>1)tantsib samba põhisammu ja valssi 2)tantsib seltskonnatantse</p>

<p>9. klass:</p> <p>Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.</p> <p>Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>9. klassi õpilane</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>
<p>Valdkond „Orienteerumine“</p>	
<p>Õppesisu</p>	<p>Õpitulemused</p>
<p>7. klass:</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p>8. klass:</p> <p>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p>9. klass:</p> <p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>	<p>7. klassi õpilane</p> <p>1)oskab võrrelda kaarti ja maastikku, asukohta määrata kaardi ja kompassiga</p> <p>8. klassi õpilane</p> <p>1)oskab iseseisvalt läbida lihtsamat orienteerumisrada</p> <p>9. klassi õpilane</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>