

## KEHALINE KASVATUS

### Sisukord

1	AINEVALDKONNA ÜLDISELOOMUSTUS .....	2
1.1	Kehakultuuripädevus .....	2
1.2	Ainevaldkonna õppeaine ja nädaltundide jaotumine klassiti .....	2
1.3	Ainevaldkonna kirjeldus .....	2
1.4	Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines .....	2
1.5	Lõiming .....	3
1.5.1	Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega .....	3
1.5.2	Läbivad teemad .....	3
2	KEHALINE KASVATUS .....	4
2.1	Üldalused .....	4
2.1.1	Õppe- ja kasvatusesmärgid .....	4
2.1.2	Õppeaine kirjeldus .....	4
2.1.3	Õpetegevus .....	5
2.1.4	Hindamine .....	6
2.1.5	Füüsiline õpikeskkond .....	6
2.2	I kooliaste .....	6
2.2.1	Õpitulemused I kooliastme lõpuks .....	6
2.2.2	I kooliastmes käsitletavat teemad ja tundide orienteeruv maht .....	7
2.2.3	Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel I kooliastmes klassiti .....	7
<b>2.3</b>	<b>II kooliaste</b> .....	<b>10</b>
2.3.1	Õpitulemused II kooliastme lõpuks .....	10
2.3.2	II kooliastmes käsitletavat teemad ja tundide orienteeruv maht .....	10
2.3.3	Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel II kooliastmes klassiti .....	10
<b>2.4</b>	<b>III kooliaste</b> .....	<b>13</b>
2.4.1	Õpitulemused III kooliastme lõpuks .....	13
2.4.2	III kooliastmes käsitletavat teemad ja tundide orienteeruv maht .....	14
2.4.3	Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel III kooliastmes klassiti .....	14

## 1 AINEVALDKONNA ÜLDISELOOMUSTUS

### 1.1 Kehakultuuripädevus

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

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

### 1.2 Ainevaldkonna õppeaine ja nädaltundide jaotumine klassiti

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

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.kl	2.k	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	kokku
<b>Kehaline kasvatus</b>	3	3	2	3	3	2	2	2	2	22

### 1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

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

### 1.4 Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

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

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

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

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

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

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

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

## 1.5 Lõiming

### 1.5.1 Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise 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 loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu. Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusel kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

### 1.5.2 Läbivad teemad

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

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

**Läbivat teemat „Keskond 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 (omalgatuslikud 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 ülimalt aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## **2 KEHALINE KASVATUS**

### **2.1 Üldalused**

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

Põhikooli kehalise kasvatuses 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, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

#### **2.1.2 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 kasvatusa ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – sealjuures jalgpalliga tegeletakse sügavuti), 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 kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

### 2.1.3 Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse 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 kaaslaste 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 kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste 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 kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;

- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste 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.

#### 2.1.4 Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. 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 on 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 kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervise seisundist - õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

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

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

#### 2.1.5 Füüsiline õpikeskkond

1. **Alates II kooliastmest** korraldatakse poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Õpe korraldatakse spordirajatistes (võimlas, spordiplatsil, ujulas, väikses saalis, jõusaalis), kus on vajalik sissesead ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Õppeprotsessis saab kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

## 2.2 I kooliaste

### 2.2.1 Õpitulemused I kooliastme lõpuks

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalise harjutuse sooritamisel: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalise harjutusi ja liikumisviise.

## 2.2.2 I kooliastmes käsitletavat teemat ja tundide orienteeruv maht

Teema	1. klass	2. klass	3. klass
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	8	3	3
2. Võimlemine	16	12	10
3. Kergejõustik	24	19	18
4. Liikumise- ja sportmängud	30	24	20
5. Suusatamine/uisutamine (võimalusel)	24	24	16
6. „Noor lõvisüda“	3	3	3
7. Ujumine	-	20	-
<b>Kokku</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>70</b>

## 2.2.3 Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel I kooliastmes klassiti

Õpitulemused I kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> 1) Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; 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; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	<b>1. klass</b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevates harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.
	<b>2. klass</b> Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste sooritus kirjeldamine ning hinnangu andmine. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
	<b>3. klass</b> Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.

<p><b>2. Võimlemine</b></p> <p>1) Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutustekombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hübitsat tiirutades ette jooksusammul ja koos jalgadega.</p>	<p><b>1. klass</b></p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Päkkkõnd, kõnd kandadel liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P).</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>
	<p><b>2. klass</b></p> <p><u>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</u> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hübitsa tiirutamisega ettejalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine.</u> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused.</u> Liikumine joonel, pingil või poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
<p><b>3. Jooks, hüpped, visked - kergejõustik</b></p> <p>1) Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>1. klass</b></p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Visked. Viskepalli hoie.</p>
	<p><b>2. klass</b></p> <p>Jooks. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempoalimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuseõppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppeühendamise oskus. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p>
	<p><b>3. klass</b></p> <p>Jooks. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempoalimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p>



	Teatevahetuseõppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.
<b>4. Liikumis- ja sportmängud</b> 1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli ja laptuud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	<b>1. klass</b> Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, „Põleb”
	<b>2. klass</b> Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvastepall, laptuu, jalgpall.
	<b>3. klass</b> Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepall, laptuu, jalgpall.
<b>5.Suusatamine / uisutamine</b> 1) Oskab riietuda ja suusad ning kepid töökorda seada; 2) teab ohutusreegleid, oskab kukkuda ja püsti tõusta; 3) liigub paaristõukelise ja uisusammuga tasasel maal; 4. läbib iseseisvalt kergelt liigendatud raja; 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.	<b>1. klass</b> Riietub vastavalt ilmale, saab iseseisvalt hakkama suukade allapanekuga ja suuskade kokkupanekuga. Oskab kukkuda, pöörata ja liikuda tasasel maal ning kergel maastikul. Uiskude kandmine. Uisurivi
	<b>2. klass</b> Paaristõukeline sõiduviiis ja uisutehnika. Suusatamine liigendatud maastikul. Tasakaalu harjutused. Kõnd ja libisemine uiskudel.
	<b>3. klass</b> Tõusu- ja laskumisviisid, kukkumine. Paaristõukeline sõiduviiis ja vabatehnika maastikul. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
<b>„Noor Lõvisüda”</b> Sooritab etteantud osavusharjutused hübitsaga , tennispalli täpsusviskes ja korvpalli põrgatamises slaalomina.	<b>1.klass</b> Juurdeviivad harjutused (jooks ühtlases tempos, tennispalli vise, hübits, palli põrgatamine).
	<b>2. klass</b> 1000.m jooks, hübitsaga hüppamine (jalad koos), tennispalli täpsusvise vastu korvilauda.
	<b>3. klass</b> 1500.m jooks, hübitsaga hüppamine (jalad koos), tennispalli täpsusvise vastu korvilauda, korvpalli põrgatamine slaalomina.
<b>7. Ujumine</b> Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.	<b>1. klass -</b>
	<b>2. klass</b> Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumisehügieeninõuded. Läbib 20 tunnise algõpetuse kursuse.
	<b>3. klass -</b>

## 2.3 II kooliaste

### 2.3.1 Õpitulemused II kooliastme lõpuks

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehaliseaktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutuliikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatusetundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi omavarasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühi ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemisevajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning omamuljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

### 2.3.2 II kooliastmes käsitletavad teemad ja tundide orienteeruv maht

Teema	4. klass	5. klass	6. klass
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	5	5	4
2. Võimlemine	16	16	8
3. Kergejõustik	24	24	14
4. Liikumis- ja spordimängud	22	22	16
5. Suusatamine	24	24	16
6. Orienteerumine	-	-	5
7. Korvpall, võrkpall	14	14	12
<b>Kokku</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>70</b>

### 2.3.3 Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel II kooliastmes klassiti

Õpitulemused II kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> 1) Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühitähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuserolli tervislikus eluviisis ning oma	<b>4. klass</b> Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud

<p>kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmisevajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides 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) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimiselharjutusi oma kehalise võimekusearendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmustekirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitudspordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p><b>5. klass</b> Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Käitumine spordivõistlusel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialadepõhilised võistlusmäärused. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p><b>6. klass</b> Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailmasportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Õpitudspordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Teadmised käitumises ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>
<p><b>2. Võimlemine</b></p> <p>1) Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p><b>4. klass</b> Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p> <p><b>5. klass</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumisel. Kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>6. klass</b> Akrobaatika kava (tirel ette, tirel taha, pikk tirel ette, tirel taha käbi kätelseisu- valik). Kätelseis (abistamisega).</p>

	Hark- või kagarhüpe üle kitse (maandumisega) Rööbaspuu; hooglemine, sirged jalad peale ja eest mahahüpe. Jõu test.
<b>3. Kergejõustik</b> 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- 12 minutit.	<b>4. klass</b> Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.
	<b>5. klass</b> Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
	<b>6. klass</b> Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
<b>4. Liikumis- ja sportmängud</b> <b>Liikumismängud</b> 1) Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ja laptuud ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. <b>Sportmängud</b> 1) Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.	<b>4. klass</b> Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall, laptuu, jalgpall.
	<b>5. klass</b> Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, laptuu, soome pesapalli variant, jalgpall.
	<b>6. klass</b> Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, laptuu, soome pesapalli variant, jalgpall.
<b>5. Suusatamine</b> 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.	<b>4. klass</b> Seisab suuskadel; paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel.
	<b>5. klass</b> Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, uisusamm laugel laskumisel ja tõusul, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Tasakaaluharjutused laskumisel.
	<b>6. klass</b> Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamm-pöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus. Teatesuusatamine.
<b>6. Orienteerumine</b> 1) Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10-15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud	<b>4. klass -</b>
	<b>5. klass -</b>
	6. klass Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste

plaani ning silmapaistvate loodus- võitehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.
<b>7. Võrkpall, korvpall.</b>	<p><b>4. klass</b> Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Pallipõrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>5. klass</b> Minivõrkpalli algõpetus, alt- ja ülalt sööt, alt serv, juurdeviivad harjutused, mäng lihtsustatud reeglitega. Korvpalli reeglid, põrgatamine, söödud, mänguks juurdeviivad harjutused, mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>6. klass</b> Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Korvpall. Mäng reeglitega, harjutused.</p>

## 2.4 III kooliaste

### 2.4.1 Õpitulemused III kooliastme lõpuks

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

#### 2.4.2 III kooliastmes käsitletavat teemad ja tundide orienteeruv maht

Teema	7. klass	8. klass	9. klass
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	2	2	2
2. Võimlemine	8	8	8
3. Kergejõustik	12	12	15
4. Liikumise- ja spordimängud	16	16	15
5. Suusatamine	16	16	16
6. Orienteerumine	4	4	2
7. Võrkpall, korvpall	12	12	12
<b>Kokku</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

#### 2.4.3 Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel III kooliastmes klassiti

Õpitulemused III kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></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 juhtuvadõivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib omakehalise 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 kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p><b>7. klass</b></p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevusevajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemisevõimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>
	<p><b>8. klass</b></p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>
	<p><b>9. klass</b></p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Ausmäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Kehalise töövõimearendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur)võistlustest / üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p>

<p><b>2. Võimlemine</b></p> <p>1) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel;</p> <p>3) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe);</p> <p>4) jõu test.</p>	<p><b>7. klass</b>  <u>Rivi -ja korraharjutused.</u> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. <u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Harjutused lülisambavastupidavuse arendamiseks.</p> <p><b>8. klass</b>  <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. <u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Akrobaatika, kätelseis.</p> <p><b>9. klass</b>  <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. <u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirelette. <u>Toenghüpe.</u> Hark- ja kägarhüpe.</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b></p> <p>1) Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 12 minutit;</p> <p>5) tutvumine teiste heitealadega (ketas, oda, vasar).</p>	<p><b>7. klass</b>  Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks.</p> <p><b>8. klass</b>  Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kestvusjooks. Heited.</p> <p><b>9. klass</b>  Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sprint. Kestvusjooks. Heited.</p>
<p><b>4. Sportmängud</b></p> <p>1) Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <p>4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi;</p> <p>5) teised sportmängud (laptuu, soome pesapalli variant jm).</p>	<p><b>7. klass</b>  <u>Korvpall.</u> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><b>8. klass</b>  <u>Võrkpall.</u> 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. Omandatud korvpallimängu oskuste edasiarendamine.</p> <p><b>9. klass</b>  Omandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine.</p>

<b>5. Suusatamine</b> 1) Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.	<b>7. klass</b> Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
	<b>8. klass</b> Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
	<b>9. klass</b> Õpitud sõiduviiside täiustamine.
<b>6. Orienteerumine</b> 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.	<b>7. klass</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orieenterumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevarianti valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
	<b>8. klass</b> Orieenterumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorieenterumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.
	<b>9. klass</b> Orieenterumine iseseisvalt.
<b>7. Võrkpall, korvpall</b>	<b>7. klass</b> Korvpalli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvileliikumisel. Läbimurded paigalt ja liikumisel. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
	<b>8. klass</b> Võrkpalli 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. Omandatud korvpallimängu oskuste edasiarendamine.
	<b>9. klass</b> Omandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine.