

8. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

8.1. 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:

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

8.2. Ainevaldkonna kuuluvus

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

	RÕK	Lisa	Kokku
I klass	2	1	3
II klass	3		3
III klass	3		3
I kooliaste	8		9
IV klass	3		3
V klass	3		3
VI klass	2		2
II kooliaste	8		8
VII klass	2		2
VIII klass	2		2
IX klass	2		2
III koolaste	6		8

8.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

8.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonnas

Kehalise kasvatus õppimise kaudu arenevad kehakultuuripädevuse kõrval kõik ülejäänud:

Üldpädevused:

Jrk	Üldpädevused	Ainevaldkondlikud tegevused
1.	Väärtuspädevus	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.
2.	Sotsiaalne pädevus	Tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.
3.	Enesemääratluspädevus	Oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.
4.	Õpipädevus	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.
5.	Suhtluspädevus	Seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.
6.	Matemaatikapädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust
7.	Ettevõtlikkuspädevus	Kujundab õpilase oskust 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.

8.5. Lõiming

8.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundame kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

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

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

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

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

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

8.5.2. Läbivad teemad

Jrk nr	Õpetuses ja kasvatuses käsitletavat läbivad teemad	Ainevaldkondlikud tegevused
1.	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
2.	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
3.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).
4.	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
5.	Teabekeskond	Spordi ajaloo elementidega tutvumine. Nende abil ühiskonnastoitumise protsesside

		kirjeldamine. Arendada spordisoorituse teabeanalüüsi oskusi
6.	Tehnoloogia ja innovatsioon	Rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Märka sporti enda ümber.
7.	Tervis ja ohutus	Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
8.	Väärtused ja kõlblus	Seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

8.6. Kehaline kasvatus

8.6.1. Õppe- ja kasvatuseeesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatuses õpingutega 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 liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama.
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/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;

8.6.2. Õppeaine kirjeldus

Nähakse ette organiseeritud ja iseseisvat praktilist harjutamist, enda kehaliste võimete arengu jälgimist ning tulemustele hinnangu andmist, enda ja kaaslaste tegevuse/soorituse kirjeldamist, kommenteerimist, analüüsimist ning arutelu.

Uudse aspektina on kehalises kasvatuses esile toodud liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine; osalemine spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel võistlejana, osalejana, abilisena. Spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. IT vahendite kasutamine tundides, liikumisharrastuse propageerimiseks.

Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldada arvestada õpilaste huve, kooli ja paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid

sportimistingimusi, järgitakse õppesisu ja õpitulemuste juures põhimõtet, et ainekavva kuuluva materjali suudaksid õpilased omandada 75-80% kehalisele kasvatusel ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusel ette nähtud tundide mahust võib kool kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

8.6.3. Teemad, õppesisu ja õppetulemuste kirjeldus ning lõiming klassiti

1. klass	3 tundi nädalas, kokku 105 h	
Teema/maht	Õppesisu	Õppetulemuste kirjeldus
Võimlemine 20 - 25 tundi	<p>Tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); – sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; – sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; – hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
Jooks, hüpped, visked 15-20 tundi	<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>	<ul style="list-style-type: none"> – jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega – läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi – sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; – sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; – sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

<p>Liikumismängud 20-25 tundi</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; – mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
<p>Talialad 12-15 tundi</p>	<p>Uisutamine Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend. Suusatamine: suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p>	<ul style="list-style-type: none"> – libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; – oskab sõitu alustada ja lõpetada; – uisutab järjest 4 minutit – Läbib järjest 500 m suusatades
<p>Tantsuline liikumine 5-6 tundi</p>	<p>Rütmi plaksutamine. Tantsuline liikumine kaasaegse ja rahvaliku muusika saatel. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
<p>Ujumine 8-10 tundi</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Veemängud</p>	<ul style="list-style-type: none"> – ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit abivahendiga.

2. klass	3 tundi nädalas kokku 105 h	
Võimlemine 20-22 tundi	<p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnniharjutused: rivisamm ja võimlejasamm.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäärasist sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu; – sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; – sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; – hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
Jooks, hüpped, visked 16-18 tundi	<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. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega – läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti – sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; – sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; – sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

<p>Liikumismängud 21-25 tundi</p>	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall erinevad variandid. Maastikumängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; – mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
<p>Talialad 15 tundi</p>	<p>Uisutamine: Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus. Suusatamine suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; laskub mäest põhiasendis;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; – oskab sõitu alustada ja lõpetada; – uisutab järjest 4 minutit. – Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. – Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutuse. – Läbib suusatades 1 km.
<p>Tantsuline liikumine 6-8 tundi</p>	<p>Rütmi plaksutamine. Tantsuline liikumine kaasaegse ja rahvaliku muusika saatel. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Loovliikumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
<p>Ujumine 12-14 tundi</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Ujumise algõpetus. Ujumine abivahenditega Lõbusad mängud vees. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit

3.klass	3 tundi nädalas, kokku 105 h	
Võimlemine 20-25 tundi	<p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised</p> <p>Kõnniharjutused: rivisamm ja võimlejasamm.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu; – sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; – sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; – hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
Jooks, hüpped 15-18 tundi	<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. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega – läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi – sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; – sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; – sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

<p>Liikumismängud 21-24 tundi</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>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; – mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku ots
<p>Talialad 12-14 tundi</p>	<p>Uisutamine Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus. Suusatamine suusatab paaristõukelise sammuga sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; laskub mäest põhiasendis; läbib järjest suusatades 2 km distantsi</p>	<ul style="list-style-type: none"> – libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; – oskab sõitu alustada ja lõpetada; – uisutab järjest 4 minutit. – Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. – Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. – Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. – Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis
<p>Tantsuline liikumine 6-8 tundi</p>	<p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
<p>Ujumine 6-8 tundi</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Lõbusad veemängud. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Ujub vabalt valitud stiilis 25 50 meetrit.

II kooliaste 4.-6. klass	2 tundi nädalas, kokku 70	Õpitulemus
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>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>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>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; – Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. – Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; – Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; – suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; – oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; – valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

4. klass	2 tundi nädalas, kokku 70 tundi	
Võimlemine 12 tundi	<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: trel ette ja taha, kaarsild, 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>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; – hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; – sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga; – sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; – sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil – sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
Kergejõustik 14 tundi.	<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>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; – sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; – sooritab hoojooksult palliviske; – jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; – jookseb järjest 9-15 minutit.

<p>Liikumis-ja sportmängud 18-20 tundi</p>	<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Pesapall, saalihoki. Rahvastepalli erinevad variandid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; – mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; – sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) – sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; – sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; – sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; – mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
<p>Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)</p>		<ul style="list-style-type: none"> – sooritab sportmängudele ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; – mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; – sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) – sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; – sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; – sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; – mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

<p>Talialad 10 tundi</p>	<p>Uisutamine. Sõidutehnika täustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel. Suusatamine Klassikaline- ja vaba sõidustiil</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; – kasutab uisutades sahkpidurdust; – uisutab järjest 6 minutit. – Läbib suusatades 2 km
<p>Tantsuline liikumine 4 tundi</p>	<p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba põhisamm. 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>	<ul style="list-style-type: none"> – tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; – kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
<p>Orienteerumine 4 -6 tundi</p>	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
<p>Ujumine 4-6 tundi</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Ujub vabalt valitud stiilis 50 meetrit.

5. klass	3 tundi nädalas, 105 h	
Võimlemine 15-18 tundi	<p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded samlliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga 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 trel 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; tirtõus 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, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; – hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; – sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); – sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; – sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); – sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
Kergejõustik 15-18 tundi.	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammuga hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; – sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; – sooritab hoojooksult palliviske; – jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; – jookseb järjest 9 minutit.

<p>Liikumis- ja sportmängud 16-18 tundi</p>	<p>A – sportmäng 8-10 tundi B – sportmäng 6 -8 tundi Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; – mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; – sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) – sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; – sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; – sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; – mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
<p>Talialad 8-10</p>	<p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõitu vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p> <p>Suusatamine. Klassika- ja vabastiil, laskumised mäest, pöörded.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; – kasutab uisutades sahkpidurdust; – uisutab järjest 6 minutit – Läbib suusatades 2-3 km.
<p>Tantsuline liikumine 4-6 tundi</p>	<p>Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist
<p>Orienteerumine 2-4 tundi</p>	<p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Liikumine joonorientiiride järgi. Nutiseadmete kasutamine</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Sobivabiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.
<p>Ujumine 2-4 tundi</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> – ujub vabalt valitud stiilis 50 meetrit.

6.klass	2 tundi nädalas, kokku 70 tundi	
Võimlemine 10-12 tundi	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad 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 püüdmine</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; – hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; – sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); – sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; – sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); – sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
Kergejõustik 10-12 tundi.	<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>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; – sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; – sooritab hoojooksult palliviske; – jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; – jookseb järjest 9 minutit.

<p>Liikumis-ja sportmängud 16-18 tundi</p>	<p>A – sportmäng – 10- 12 tundi B – sportmäng – 6 - 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; – mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; – sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) – sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; – sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; – sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; – mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
<p>Talialad 8-10 tundi</p>	<p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; – kasutab uisutades sahkpidurdust; – uisutab järjest 6 minutit.
<p>Tantsuline liikumine 6-8 tundi</p>	<p>Ruunitaju ja koordineerimisharjutused. 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>	<ul style="list-style-type: none"> – kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
<p>Orienteerumine 2-4 tundi</p>	<p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. liikumisel. Õpperaja läbimine nutiseadmete abil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. – Õpperaja läbimine kaarti, kompassi ja/või nutiseadmeid kasutades. – Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine

		vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.
Ujumine 2-4 tundi	Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumiskohtades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Erinevate ujumisstiilide õppimine. Hüpped vette. Veemängud	– Ujuvad erinevaid ujumistiile rinnuli, selili, krooli

III kooliaste 7. -9. klass		
Teadmised spordist ja liikumisviisides	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised</p>	<ul style="list-style-type: none"> – mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; – järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; – liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; – oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; – osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda

	<p>olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>Liikumine „Sport kõigile”.</p>	abikohtunikuna võistlustel.
--	---	-----------------------------

7. klass	1 tundi nädalas, kokku 70 tundi	
Võimlemine 14-16 tundi	<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihaskühmadele (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 sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p>Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; – sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; – sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); – sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

<p>Kergejõustik 10-12 tundi</p>	<p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; – sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; – jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; – suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).
<p>Pallimängud 10-18 tundi</p>	<p>A – sportmäng – 10 – 12 tundi B – sportmäng – 6 – 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. 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>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.
<p>Talialad 8-10 tundi</p>	<p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Suusatamine. Suusatab vabastiili ja 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – uisutab järjest 15-20 minutit – suusatab 3 km vabastiilis.

Tantsuline liikumine 10 tundi	Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus Rahvaste ja seltskonnatantsud , <i>line</i> -tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.	– sooritab 32 taktilise liikumiskava.
Orienteerumine 2-4 tundi	Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine. Liikumine nutiseadmega.	– sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele. – oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

8.klass	2 tundi nädalas, kokku 70 tundi	
Võimlemine 10-12 tundi	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; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõekega (T) ning harkistest tirel ette (P). Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P). Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 ⁰ pööre; jala hooga taha 180 ⁰ ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.	– sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

	<p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p>	
<p>Kergejõustik</p> <p>12-16 tundi</p>	<p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – oskab sooritada määruspäraselt kaugushüpet, kiirjooksu, kuulitõuget, kõrgushüpet, teatejooksu. – Suudab läbida 2,200 m .
<p>Sportmängud</p> <p>10-18 tundi</p>	<p>A – sportmäng – 10 – 12 tundi</p> <p>B – sportmäng – 6 – 8 tundi</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>Talialad</p> <p>8-10 tundi</p>	<p>Uisutamine</p> <p>Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki</p> <p>Suusatamine</p> <p>Vabastiil ja klassikaline sõidustiil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – uisutab tagurpidi – suudab uisutada järjest 15-20 minutit; – suusatab 3 km vabastiilis.
<p>Tantsuline liikumine</p> <p>10 tundi</p>	<p>Tantsu karaktersus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Samba põhisamm. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. Tance fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> – loovuse arendamine muusika saatel, oskab leida sobivaid sammukombinatsioone erinevatele muusikatele.
<p>Orienteerumine</p> <p>2-4 tundi</p>	<p>Objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaim teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi, kompassiga, nutiseadmega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele. – oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

9.klass	2 tundi nädalas, kokku 70 tundi.	
Võimlemine 10-12 tundi	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</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>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; – sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; – sooritab harjutuskombinatsiooni j poomil (T) / kangil (P); – sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).
Kergejõustik 14-16 tundi	<p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga</p>	<ul style="list-style-type: none"> – sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; – paigalt ja hooga kuulitõuke; – jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; – suudab joosta järjest 2,500m

<p>Sportmängud 10-18 tundi</p>	<p>A – sportmäng – 10 – 12 tundi B – sportmäng – 6 – 8 tundi Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt pallingu. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.
<p>Talialad 6-8 tundi</p>	<p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki mäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; – suudab uisutada järjest 120-30 minutit; – mängib jäähokit
<p>Tantsuline liikumine 8-10 tundi</p> <p>Erinevad liikumisharrastused 4-6 tundi</p>	<p>Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine. Erinevate liikumisharrastuste tutvustamine: rulluisutamine, jalgrattasõit, kepikõnd, tennis, ratsutamine, erinevad rühmatreeningud jne</p>	<ul style="list-style-type: none"> – tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest; – arutleb erinevate tantsustiilide üle. – teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. – oskab valida edaspidises elus endale õige ja huvipakkuva liikumisharrastuse.

Hindamispehiohiothted.

Hindamine on diferentseeritud.

I klassis antakse suuline hinnang.

II-V klassis hinnatakse:

Puudlikkust ja aktiivsust tunnis. Hindenouete taatmist, oskusi ja arengut.

Individaualset kehaliste vohimete arengut.

Uldist sportlikku aktiivsust (iseseisvat harjutamist klassi- ja koolivaalist tegevust).

VI-IX klassis hinnatakse:

Kehaliste vohimete arengut.

Uldist sportlikku aktiivsust (iseseisvat harjutamist klassi- ja koolivaalist tegevust).

Praktilisi oskusi ja teadmisi

Aktiivsust tunnis.

Opetaja koostatud hindenouete taatmist.

Tervisest tingitud erivajadustega opilasi hinnates arvestatakse nende osavottu kehalise kasvatusetundidest. Hinnatakse opilasetadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

Praktilisi oskusi hinnates lahtutakse opilaseterviseseisundist – opilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante vohi oma raviarsti maaratud harjutusi. Juhul kui opilaseterviseseisund ei vohimalda kehalise kasvatusetainekava taaita, koostatakse talle individaualne oppekava.

8.6.4 Fuisiline opikeskkonnd

Ainekavakohase oppetegevuste labiviimiseks:

- korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatusetunnid eraldi alates 5. klassist
- korraldab kool oppe – ja spordirajatiste (vohimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumisetundide labiviimiseks) olemasolu;
- suusaraja, uisuvajaku ja ujula kasutamise vohimalus;
- roivistud ja pesemisruumid.