

1. Üldalused

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 ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasti 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

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

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 9 nädalatundi;

II kooliaste – 8 nädalatundi;

III kooliaste – 6 nädalatundi.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatusena 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

kasvatuse 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 toimetulekuuskust ja riskeerimisjulgust.

Loovus pädevust arendame omaloominguliste tantsude ja võimlemiskavade koostamisel ning loovtööde kavandamisel.

Tehnoloogiaalane pädevus, mis aitab kirjutada referaate ja vormistada loovtöid. Oskus leida spordialast informatsiooni ning registreerida end spordiüritustele.

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

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamise, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega. Oskus osaleda meeskonnatöös.

1.5. Lõiming

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. Referaadi koostamine.

Õpilaste võõrkeelsete pädevuse 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. Diplomite, kuulutuste jne valmistamine.

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. Oskus osaleda meeskonnas.

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 kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Reaalainete pädevus – järgarvude loendamine, pikkus- ja ajaühikute tundmine.

1.6. Läbivad teemad

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

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt

oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

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

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

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

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks 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 liikumisoskusi 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 kõlbelist arengut.

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

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

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 kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste 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 terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

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

2.1.4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund 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, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivalist 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 tunnivalises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval

arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

2.2. I kooliaste

2.2.1. Kooliastme õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne);
- 2) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 3) loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi;
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid;
- 6) kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides;
- 8) tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- 9) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika.

2. klassi õpilane:

- 1) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul, ujulas jne);
- 2) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 3) loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele;
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid;
- 6) kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab ohutult koos kaaslastega mängida liikumismänge;
- 8) tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- 9) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika;
- 10) loetleb spordialasi ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

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- ja sportimispaikades, 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 harjutuse ja liikumisviise.

2.2.2. Õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
- 2) järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;
- 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 4) oskab nimetada põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

2. klassi õpilane:

- 1) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
- 2) järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;
- 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 4) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 5) oskab teha koostööd ning austab kaaslast;

6) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

3. klassi õpilane:

1) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;

2) järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;

3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid järjekindlalt (kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi);

4) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;

5) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

6) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu.

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

2. Võimlemine

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

1) täidab rivi- ja korraharjutusi (oskab rivistuda ja seista ravis, tervitamine ravis, pöörded paigal)

2) liikumise alustamine ja lõpetamine, liigub kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

3) ronib varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt;

4) roomab takistuste vahelt ja all;

5) veereb kägarasendis ette ja taha, veere turiseisu, sooritab trel ette;

6) sooritab harjutuse kombinatsiooni muusika või rütmi lugemise saatel;

7) hüpleb hübitsat ette tiirutades (paigal).

2. klassi õpilane:

1) täidab rivi- ja korraharjutusi (tervitamine ja loendamine, pöörded paigal, rivistumine viirgu

ja kolonni);

- 2) liigub kasutades erinevaid kõnnivorme, koordinatsiooniharjutused, tasakaaluharjutused;
- 3) ronib varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt;
- 4) roomab takistuste vahelt ja all;
- 5) veereb kägarasendis ette ja taha, veere taha turiseisu, sooritab tireli ette;
- 6) hüpleb hüpitsat ette tiirutades (30 sekundi jooksul järjest);
- 7) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel.

3. klassi õpilane:

- 1) täidab rivi ja korraharjutusi, tervitamine ja loendamine, pöörded paigal, rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine;
- 2) liigub kasutades erinevaid kõnnivorme, koordinatsiooniharjutused, tasakaaluharjutused, matkivad harjutused;
- 3) ronib varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt;
- 4) roomab takistuste vahelt ja all;
- 5) sooritab tireli ette, tireli taha, turiseisu, poolspagaadi, kaarsilla sellililamangust;
- 6) hüplemine paigal ja liikumisega ette hüpitsat ette tiirutades;
- 7) sooritab toengkägarast ülesirutushüppe maandumisasendi fikseerimisega.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T), matkivad kõnniharjutused.

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendava võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, roomamine takistuste vahel ja all, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, poolspagaat, kaarsild (sellililamangust), toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse ja suuna muutmise, takistuste

ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

3. Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) suudab sooritada mitmesugused jooksuharjutused, alustab ja lõpetab jooksu, valib võimetekohase jooksutempo (300 m);
- 2) sooritab kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega (60 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt täpsusele ja kaugusele;
- 5) sooritab lühikese hooga kaugushüppe paku tabamiseta.

2. klassi õpilane:

- 1) suudab sooritada mitmesugused jooksuharjutused, alustab ja lõpetab jooksu, valib võimetekohase jooksutempo (500 m);
- 2) sooritab kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega (60 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt täpsusele ja kaugusele;
- 5) sooritab palliviske kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult (8-10 sammu hooga) kaugushüppe paku tabamiseta;
- 6) hüppab kõrgust otsehoolt;
- 7) läbib joostes järjest võimetekohase tempoga 1 km distantsti.

3. klassi õpilane:

- 1) suudab sooritada erinevad jooksuharjutused, alustab ja lõpetab jooksu, valib võimetekohase jooksutempo (500 m);
- 2) sooritab kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega (60 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt täpsusele;
- 5) sooritab palliviske kaugusele kolmesammulise hooga;
- 6) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta (äratõukega äratõukealast);
- 7) hüppab kõrgust (üleastumishüpe);
- 8) läbib joostes järjest võimetekohase tempoga 1,0 km distantsti.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest

lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta (äratõukega äratõukealast). Madalatest takistustest ülehüpped koosjaluga, parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehooilt (üleastumishüpe).

Visked. Viskepalli hoie, kandeasend, viskevahendi tahaviimine ja äraviske- eelse asendi võtmine. Pallivise (tennisepalli) ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja 2-3 sammulise hooga.

4. Liikumismängud

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) mängib erinevaid jooksu- ja hüppemänge reeglite järgi;
- 2) sooritab harjutusi erineva suuruse ja raskusega palle visates, püüdes ja veeretades ning mängib nendega liikumismänge;
- 3) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

2. klassi õpilane:

- 1) mängib erinevaid jooksu- ja hüppemänge reeglite järgi;
- 2) sooritab harjutusi erinevaid palle visates, püüdes, veeretades, vedades, söötes ning mängib nendega liikumismänge;
- 3) mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

3. klassi õpilane:

- 1) mängib erinevaid jooksu-, hüppe- ja pallimänge reeglite järgi;
- 2) sooritab harjutusi erinevaid palle visates, püüdes, vedades, söötes ja põrgatades ning mängib nendega liikumismänge;
- 3) mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;
- 4) sooritab lihtsamaid palli põrgatamise harjutusi paigal ja liikumisel (parema ja vasaku käega);

5) palli vedamine ja löömine jalaga, täpsuslöögid jalaga;

6) orienteerub, liikumine maastikul.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, veeretamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused, hüplemised, hüpped üle madalate takistuste). Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, viskamine, söötmine ja püüdmine (paigal ja liikumisel) Palli vedamine ja löömine jalaga. Sportmänge ettevalmistavad harjutused, liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

5. Taliala

5.1. Suusatamine

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

1) oskab riietuda vastavalt ilmale;

2) oskab transportida oma suuski;

3) sooritab tasakaaluharjutused, kukkumine ja tõusmine suuskadel, suusatamine maastikul;

4) sooritab pöördeid paigal;

5) laskub mäest põhiasendis (ilma keppideta);

6) sooritab trepp- ja käärtõusu;

7) oskab õigesti tõugata keppidega.

2. klassi õpilane:

1) oskab riietuda vastavalt ilmale;

2) oskab hooldada ja transportida oma suuski;

3) sooritab tasakaaluharjutused, kukkumine ja tõusmine suuskadel, suusatamine maastikul;

4) sooritab pöördeid paigal;

5) laskub mäest põhiasendis;

6) sooritab trepp- kää- ja astesammtõus;

7) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;

8) läbib järjest 1km.

3. klassi õpilane:

1) oskab õigesti käituda suusarajal, kaaslaste abistamine;

2) sooritab tasakaaluharjutused, kukkumine ja tõusmine suuskadel (maastikul, laskumisel), suusatamine maastikul;

- 3) sooritab pöördeid paigal, tõstepööre, lehvikpööre;
- 4) laskub mäest põhi-, puhke-, kõrg- ja madalalendis;
- 5) sooritab trepp- käär- ja astesammtõus;
- 6) oskab sahkpidurdust;
- 7) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 8) läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskaade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal, liikudes ning laskudes. Tasakaaluharjutused ja lihtsamad osavusharjutused suuskadel. Kepitõuke sooritamine. Pöörded paigal. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

5.2. Uisutamine

Õpitulemused

1. klass -
2. klassi õpilane:
 - 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
 - 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada.
3. klassi õpilane
 - 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
 - 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
 - 3) uisutab järjest 3 minutit.

Õppesisu

Uiskude kandmine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

5.3. Kelgutamine.

Õpitulemused

1. klass:
 - 1) teab ohutusnõudeid kelgutamisel;
 - 2) oskab liikuda kelgurivis, kelku vedada ja kanda;
 - 3) teab ja oskab erinevaid kelgutamisviise nii lauskmaal kui küngastelt laskudes.
2. klass:
 - 1) teab ohutusnõudeid kelgutamisel;

- 2) teab ja oskab erinevaid laskumisviise;
- 3) oskab pöörded ja pidurdamist laskumisel.

3. klass:

- 1) täidab ohutusnõudeid kelgutamisel;
- 2) oskab kasutada erinevaid kelgutamistehnikaid.

Õppesisu

Ohutusnõuded kelgutamisel. Kelgurivi, üldarendavad harjutused kelkudega. Erinevad sõiduviisid tasasel maal. Mäesõit, kasutades erinevaid tehnilisi elemente. Laskumine, pöörded, pidurdamine. Teatevõistlused ja mängud kelkudega.

6. Tantsuline liikumine. Rütmika.

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) mängib õpitud eesti laulumänge;
- 2) muusika saatel käte ja jalgade liigutused.

2. klassi õpilane:

- 1) mängib / tantsib lihtsamaid laulumänge ja tantsumänge;
- 2) sooritab rahvatantsu sammud ja liikumised, tantsuvõtte „Kaera-Jaan“;
- 3) rütmide tekitamine oma kehaga.

3. klassi õpilane:

- 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- 2) sooritab rahvatantsu sammud ja liikumised, tantsuvõtte „Kaera-Jaan“ ja „Oige ja vasemba“;
- 3) oskab oma kehaga rütme teha.

Õppesisu

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud, lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule (muusika järgi käte ja jalgade liigutamine). Rütmide tekitamine oma kehaga (käte plaksutamine, jalarõhud, nende omavahelised kombinatsioonid).

7. Ujumine

Õpitulemused

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades, ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine. Rinnuli- ja seliliasendis ujumine (tehnikat - jalgade töö, käte töö, rütmiline hingamine, terviklik sooritus).

Vettehüpped (vettehüpped jalad ees, vettehüpped pea ees). Turvalisus vees.

2.3. II kooliaste

2.3.1. Kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) oskab sukelduda;
- 2) oskab veepinnal hõljuda;
- 3) oskab ujuda, rinnuli ja selili asendis kokku 50m edasi liikuda (kumbaski ujumisviisis 25 m);
- 4) oskab vettehüpet (pea ees vettehüpe);
- 5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

4. klassi õpilane:

- 1) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste tehnika;
- 2) järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 3) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid;
- 4) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 5) nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;
- 6) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja 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.

5. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab oma kehalist aktiivsust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasi iseseisvalt sooritada;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja 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.

6. klassi õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja 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. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, ning oma kehalist aktiivsust;
- 2) 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;
- 3) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu;
- 5) oskab käituda spordivõistlustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

5. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, ning oma kehalist aktiivsust;
- 2) 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;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;

7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;
- 2) kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust;
- 3) 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;
- 4) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 5) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 6) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 7) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 8) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

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

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

2. Võimlemine

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) sooritab rivikorraharjutused, ümberrivistumine, pöörded paigal;
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- 3) hüpleb hüpitsat ette tiirutades (1 min. järjest) paigal ja liikudes 3 erineval moel;
- 4) sooritab trel ette ja taha, kaarsild; harjutuskombinatsioon akrobaatikas;
- 5) suudab sooritada kahevõttelise ronimise;
- 6) suudab sooritada toengud, ripped, ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. 5.

klassi õpilane:

- 1) sooritab rivikorraharjutused, ümberrivistumine pöörded paigal ja liikumiselt;
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- 3) hüpleb hüpitsat ette tiirutades (1 min. järjest) paigal ja liikudes;
- 4) sooritab trel ette ja taha, kaarsild, kätelseis abistamisega; harjutuskombinatsioon akrobaatikas;
- 5) suudab sooritada toengud, ripped, sooritab õpitud toenghüppe (käärhüpe, harkhüpe);
- 6) suudab sooritada kahevõttelise ronimise.

6. klassi õpilane:

- 1) rivikorraharjutused, kujundliikumised;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades (1 min. järjest) paigal ja liikudes;
- 3) sooritab harjutuskombinatsioon akrobaatikas;
- 4) sooritab trel ette ja taha, kaarsild, kätelseis abistamisega, ratas kõrvale, tiritamm (P);
- 5) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe);
- 6) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine. (T) Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtöengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad tirelid: tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; (T) ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused: pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kagarhüpe.

3. Kergejõustik

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) suudab sooritada mitmesugused jooksuharjutused, alustab ja lõpetab jooksu, valib võimetekohase jooksutempo, jookseb järjest - 9.min.;
- 2) kiirjooks püstistardist stardikäsklustega (60 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt täpsusele (9 -10 m);
- 5) sooritab hoojooksult palliviske;
- 6) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;
- 7) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.

5. klassi õpilane:

- 1) suudab sooritada mitmesugused jooksuharjutused, alustab ja lõpetab jooksu, valib võimetekohase jooksutempo, jookseb järjest - 9.min.;
- 2) sooritab kiirjooksu püstistardist ja madallähtest stardikäsklustega (60 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab hoojooksult palliviske;
- 5) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja tabamisega;
- 6) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.

6. klassi õpilane:

- 1) suudab sooritada mitmesugused jooksuharjutused, alustab ja lõpetab jooksu, valib võimetekohase jooksutempo, jookseb järjest - 9.min;
- 2) sooritab kiirjooks püstistardist ja madallähtest stardikäsklustega (60 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse pendel- ja ringteatejooksus;
- 4) sooritab hoojooksult palliviske;

5) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja tabamisega;

6) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

4. Liikumis- ja sportmängud

4.1. Liikumismängud

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

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

5. klassi õpilane:

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

6. klassi õpilane:

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

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

4.2. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

4. klassi õpilane:

- 1) põrgatab palli, söödab paigalt ja liikumiselt ning sooritab viske korvile;
- 2) sooritab põrgatused takistuste vahelt;
- 3) mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi.

5. klassi õpilane:

- 1) põrgatab palli, söödab paigalt ja liikumiselt ning sooritab viske korvile;
- 2) sooritab põrgatused takistuste vahelt;
- 3) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides, alt- ja eest pallingu;

- 4) mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi;
- 5) mängib minivõrkpalli;
- 4) sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

6. klassi õpilane:

- 1) pörgatab palli, söötab paigalt ja liikumiselt ning sooritab viske korvile;
- 2) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;
- 3) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides, alt- ja eest pallingu;
- 4) mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi;
- 5) sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.

5. Talialad

5.1. Suusatamine

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) sooritab tasakaaluharjutused, kukkumine ja tõusmine suuskadel, suusatab maastikul;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 4) sooritab uisusammu ilma keppideta;
- 5) sooritab sahkpidurduse ja sahkpöörde;
- 6) läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantssi.

5. klassi õpilane:

- 1) sooritab tasakaaluharjutused, kukkumine ja tõusmine suuskadel, suusatab maastikul;
- 2) sooritab laskumise põhi-, puhke-, kõrg- ja madalasisendis;
- 3) suusatab paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, uisusamm;
- 4) sooritab erinevaid tõusuviise;

5) sooritab sahkpidurduse, sahkpöörde ja poolsahkpöörde;

6) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

7) läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 4 km (P) distantsti.

6. klassi õpilane:

1) sooritab tasakaaluharjutused, kukkumine ja tõusmine suuskadel, suusatab maastikul;

2) sooritab laskumise põhi-, puhke-, kõrg- ja madalasesendis;

3) suusatab paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

4) suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;

5) sooritab erinevaid tõusuviise;

6) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

7) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

8) läbib järjest suusatades 3 km (T) ja 5 km (P) distantsti.

Õppesisu

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Teatesuusatamine.

6. Orienteerumine

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

1) teab põhileppemärke (10–15);

2) oskab orienteeruda koolikaardi järgi;

3) orienteerub etteantud loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

4) oskab mängida orienteerumismänge.

5. klassi õpilane:

1) teab põhileppemärke (10–15);

2) oskab orienteeruda kaardi järgi;

3) orienteerub etteantud ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

5) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.

6. klassi õpilane:

- 1) teab põhileppemärke;
- 2) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 3) orienteerub etteantud ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

7. Tantsuline liikumine

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) kasutab eakohaseid tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

5. klassi õpilane:

- 1) kasutab eakohaseid tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda;
- 5) tantsib rumbat.

6. klassi õpilane:

- 1) kasutab eakohaseid tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda;
- 5) tantsib rocki.

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine

liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

2.4. III kooliaste

2.4.1. Kooliastme õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 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 reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oma lemmikspordiala, 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 kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

8. klassi õpilane:

- 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 kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

9. klassi õpilane:

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; 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 kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; 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. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

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

8. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;

5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

9. klassi õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;

3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;

5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest

(suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

2. Võimlemine

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) sooritab rivi- ja korraharjutused;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades (1 min. järjest) paigal ja liikudes;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 4) sooritab erinevaid tireleid, kaarsild (T), kätelseis, ratas kõrvale, tiritamm (P);
- 5) sooritab õpitud toenghüppe;
- 6) sooritab võimlemise elemente vahendiga.

8. klassi õpilane:

- 1) sooritab rivi- ja korraharjutused;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades (1 min. järjest) paigal ja liikudes;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 4) sooritab erinevaid tireleid, kaarsild pöördega toengkükki (T), kätelseis, ratas kõrvale, tiritamm (P), spagaat (T);
- 5) sooritab õpitud toenghüppe;
- 6) sooritab võimlemise elemente vahendiga.

9. klassi õpilane:

- 1) sooritab rivi- ja korraharjutused;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades (1 min. järjest) paigal ja liikudes;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 4) sooritab erinevaid tireleid, kaarsild (kolme puutepunktiga), kätelseis, kaks ratas kõrvale, tiritamm (P);
- 5) sooritab erinevaid õpitud toenghüppeid;
- 6) sooritab võimlemise elemente vahendiga (T);
- 7) sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P), võimlemispingil. (T)

Õppesisu

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Võimlemine (T). Harjutuskombinatsioon vahendiga (muusika saatel).

Koordinatsiooniharjutus.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused võimlemispingil (T). Erinevad sammukombinatsioonid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

3. Kergejõustik

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) sooritab mitmesugused jooksuharjutused; jooksu alustamine ja lõpetamine; võimetekohase jooksutempo valimine, järjest jookseb 6 minutit (T), 12 minutit (P);
- 2) sooritab kiirjooksu püstistardist ja madallähtest stardikäsklustega (60 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse pendel- ja ringteatejooksus;
- 4) sooritab hoojooksult palliviske (T);
- 5) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja tabamisega;
- 6) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.

8. klassi õpilane:

- 1) sooritab mitmesugused jooksuharjutused; jooksu alustamine ja lõpetamine; võimetekohase jooksutempo valimine, järjest jookseb 6 minutit (T), 12 minutit (P);
- 2) sooritab kiirjooks püstistardist ja madallähtest stardikäsklustega (60 m ja 100 m):
- 3) sooritab õige teatevahetuse pendel- ja ringteatejooksus;
- 4) sooritada kuulitõuget paigalt;
- 5) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja tabamisega;
- 6) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe, flopi tutvustamine.

9. klassi õpilane:

- 1) sooritab mitmesugused jooksuharjutused; jooksu alustamine ja lõpetamine; võimetekohase jooksutempo valimine, järjest jookseb 6 minutit (T), 12 minutit (P);
- 2) sooritab kiirjooks püstistardist ja madallähtest stardikäsklustega (100 m);
- 3) sooritab õige teatevahetuse pendel- ja ringteatejooksus;
- 4) sooritada kuulitõuke paigalt ja hooga;
- 5) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja tabamisega;
- 6) sooritab flopp või üleastumistehnikas kõrgushüppe.

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

4. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolme sportmängu)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

7. klassi õpilane:

- 1) põrgatab palli, söötab paigalt ja liikumiselt ning sooritab viske korvile;
- 2) sooritab petted korvpallis, kaitsemäng;
- 3) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides, alt-eest ja ülalt palling;
- 4) sooritab söödu-, vedamis- ja pallitunnetusharjutusi;
- 5) mängib võrk- ja korv- ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi;
- 6) sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

8. klassi õpilane:

- 1) põrgatab palli, söötab paigalt ja liikumiselt ning sooritab viske korvile;
- 2) sooritab petted ja läbimurded korvpallis, kaitsemäng;
- 3) sooritab ülalt- ja altsöödud, alt-eest ja ülalt palling ja pallingu vastuvõtt;
- 4) sooritab söödu-, vedamis- ja pallitunnetusharjutusi;
- 5) sooritab pealelööke väravale nii paigalt kui liikumiselt;
- 6) mängib võrk-, korv- ja jalgpalli reeglite järgi;
- 7) sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

9. klassi õpilane:

- 1) põrgatab palli, söötab paigalt ja liikumiselt ning sooritab viske korvile;
- 2) sooritab petted ja läbimurded korvpallis, mees-mehe kaitse (maa-ala kaitse);
- 3) sooritab ülalt- ja altsöödud, alt-eest ja ülalt palling ja pallingu vastuvõtt, ründelöök;
- 4) sooritab põhilisi jalgpallitehnika elemente;
- 5) mängib võrk-, korv- ja jalgpalli reeglite järgi;
- 6) sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall. 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.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

5. Taliala (kooli valikul suusatamine, uisutamine vastavalt võimalusele)

5.1. Suusatamine

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) sooritab osavusharjutused, suusatab maastikul;
- 2) sooritab laskumise põhi-, puhke- ja madalasendis;
- 3) suusatab paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 4) suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 5) sooritab erinevaid tõusuviise;
- 6) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 7) läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsti.

8. klassi õpilane:

- 1) sooritab osavusharjutused, suusatab maastikul;
- 2) sooritab erinevaid laskumis- ja tõusuviise;
- 3) suusatab paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 4) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 6) sooritab uisusamm- ja poolsahkparalleel-pöörde;
- 7) läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsti.

9. klassi õpilane:

- 1) sooritab osavusharjutused, suusatab maastikul;
- 2) sooritab erinevaid laskumis- ja tõusuviise;
- 3) suusatab paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 4) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 5) sooritab uisusamm- ja poolsahkparalleel-pöörde;
- 6) õpitud elementide kasutamine maastikul;

7) läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3km (P) distantsi.

Õppesisu

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

5.2. Uisutamine (vastavalt võimalusele)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) uisutab ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 5 minutit;
- 3) sooritab liikumismänge uiskudel.

Õppesisu

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki.

6. Orienteerumine

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) teab leppemärke;
- 2) oskab lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) orienteerub etteantud loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.

8. klassi õpilane:

- 1) teab leppemärke;
- 2) oskab lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) orienteerub etteantud loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.

9. klassi õpilane

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

Õppesisu

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

7. Tantsuline liikumine. Rütmika.

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) valdab tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

8. klassi õpilane:

- 1) valdab tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti rahvatantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

9. klassi õpilane:

- 1) valdab tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti rahvatantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda;
- 5) valdab rumba ja valsi põhisamme.

Õppesisu

Tantsud õpetaja valikul vastavalt õpilaste arvule klassis.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui meelelahutus.

2.5. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.

4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

8. Kodukord

1. Õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välitundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid.

2. Täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis.

3. Pärast tundi peseb ennast ja vahetab riided.

4. Kehalise kasvatus tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatus õpetajale.

5. Vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abilisenä või täidavad õpetaja poolt antud lisaülesandeid (kontrolltöö, referaat, essee jne.)

6. Ettevalmistusgruppi kuuluvad õpilased peavad osalema tunnis vastavalt võimetele.

7. Alates jaanuarist toimuvad tunnid väljas. Tundides kasutatavad spordialad on suusatamine (võimalusel ka uisutamine). Suusavarustuse puudumisel laenab õpilane varustuse koolist.