

# LISA 8

## AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

### 1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

### 2. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- soovib olla terve ja rühikas;
- 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 liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

### 3. Õppeaine kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk-, jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – õpetame vastavalt võimalustele) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestame õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusle ette nähtud tundide mahust kasutame ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt saalihoki, pesapall, rulluisutamine, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga. Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

## 4. Üldpädevuste kujundamine

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

**Enesemääratluspädevus.** Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt 3 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

**Digipädevus.** Suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv

ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades.

## 5. Ainetevahelised seosed

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

**Matemaatika.** Kõikide kehalise kasvatusosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

**Loodusained.** Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusosaoskuste kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

**Sotsiaalsed.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

**Tehnoloogia.** Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

**Kunst ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutatavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

## 6. Läbivad teemad

**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.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. 4

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

**Kultuuriline identiteet.** Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumiseviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

**Teabe keskkond ja tehnoloogia ja innovatsioon.** Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

## 7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsu- ja võimlemisüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus,  
III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.  
Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## 8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatootamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest.

Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis 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 õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi.

Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

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

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut

ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

## **9. Füüsiline õpikeskkond**

Kool korraldab:

- 1) alates 6. klassist poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviseradu;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.



## I kooliaste

### Kooliastme õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (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 kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele.</p> <p>Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>Ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise mõju;</li> <li>2. nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>3. oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes;</li> <li>4. järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;</li> <li>5. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>6. loetleb spordialasid ja</li> </ol>

## Võimlemine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>I klass</p> <p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkkõnd, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</li> <li>5. sooritab akrobaatilisi elementidest veereid, tiireleid ja turiseisu;</li> <li>6. sooritab erinevaid ronimis- ja tasakaaluharjutusi;</li> <li>7. hoiab joonel liikudes tasakaalu;</li> <li>8. kasutab liikumismängudes kehtestatud reegleid.</li> </ol>
<p>II klass</p> <p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk- kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab liikuda, kasutades rivisammu;</li> <li>2. sooritab tireli ette, turiseisu juurdeviivaid harjutusi ja veereid, kaldpinnalt tireli taha, kaarsilda;</li> <li>3. hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</li> <li>4. sooritab toengkägarast ülesirutushüppe;</li> <li>5. sooritab ülesirutushüppe maandumisasendi fikseerimisega;</li> <li>6. kasutab hoolaualt äratõukeks õiget tehnikat.</li> <li>7. harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</li> </ol>

-----  
Õpilane:

1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
1. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takt);
2. muusika või saatelugemise saatel sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
3. hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).;
4. suudab sooritada erinevaid hüppe- ja koordinatsiooniharjutusi;
5. sooritab toengkõgarast ülesirutushüppe maandumisasendi fikseerimisega;
6. suudab ronida erinevatel pindadel;
7. sooritab erinevaid liikumisi vähendatud pindadel.

<p>III klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>Päkk- kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha.</p> <p>Veere taha turiseisu. Kaarsild.</p> <p>Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused.</p> <p>Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega.</p> <p>Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Jooks, hüpped, visked</p>	
---	--

Õppesisu	Õpitulemused
<p>I klass</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, mitmesugused jooksuharjutused.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine</p> <p>lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie.</p> <p>Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega ;</li> <li>2. läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;</li> <li>3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4. sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;</li> <li>5. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol>
<p>-----</p> <p>II klass</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe</p>	<p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2. läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti;</li> <li>3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4. sooritab palliviske paigalt;</li> <li>5. sooritab paigalt kaugushüppe;</li> <li>6. sooritab kaugushüppe paku tabamiseta,</li> <li>7. sooritab ülehüppeid takistustest;</li> <li>8. sooritab kõrgushüppe otsejoonelt.</li> </ol>

## Liikumismängud

Õppesisu	Õpitulemused
<p>I klass</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>2. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</li> <li>3. austab tegevustes mängureegleid</li> </ol>
<p>II klass</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes;</li> <li>2. kasutab palle erinevates teatevõistlustes;</li> <li>3. mängib erinevate pallidega liikumismänge;</li> <li>4. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi;</li> <li>5. on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</li> </ol>
<p>III klass</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmängud</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes;</li> <li>2. mängib liikumismänge;</li> <li>3. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi;</li> <li>4. on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</li> <li>5. kasutab kehtestatud mängureegleid.</li> </ol>

**Talialad: suusatamine/kelgutamine**

Õppesisu	Õpitulemused
<p>I klass</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest.</p> <p>Astesamm, libisamm. Liikumine astuva ja libiseva sammuga keppidega ja ilma. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p> <p>-----</p> <p>II klass</p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>-----</p> <p>III klass</p> <p>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>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li><li>2. laskub mäest põhiasendis;</li><li>3. läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi;</li><li>4. sooritab tõusutehnikast trepptõusu;</li><li>5. teab, kuidas kanda suuski ja neid alla panna;</li><li>6. valdab õiget kepihoidu;</li><li>7. teab, kuidas toimib suusarivi.</li></ol> <p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;</li><li>2. suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li><li>3. laskub mäest põhiasendis;</li><li>4. läbib järjest suusatades distantssi</li><li>5. valdab kukkumis- ja tõusutehnikat;</li><li>6. sooritab kõörtõusu;</li><li>7. lasub kõrgasendis.</li></ol> <p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;</li><li>2. suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li><li>3. laskub mäest põhiasendis;</li><li>4. läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi;</li><li>5. kasutab erinevaid tõusuviise;</li><li>6. kasutab laskumisel sahkpidurdust.</li></ol>



## Tantsuline liikumine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>I klass</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li><li>2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li></ol> <hr/>
<p>II klass</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li><li>2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;</li><li>3. suudab võtta lihtsamaid tantsuvõtteid;</li><li>4. sooritab tantsusamme;</li><li>5. liigub grupis, paaris ja üksinda.</li></ol> <hr/>
<p>III klass</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li><li>2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;</li><li>3. sooritab erinevaid tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis;</li><li>4. sooritab tantsusamme vastavalt muusika iseloomule.</li></ol>

## Ujumine

/jõust. 01.09.2018/

Õppesisu	Õpitulemused
<p>I-III klass</p> <p>Ohutusnõuded ja turvalisus basseinides ning ujumisparkades; ujumise hügieeninõuded.</p> <p>Veega kohanemise harjutused.</p> <p>Sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. oskab ujuda selili- ja rinnuliasendis, kokku 200 m;</li><li>2. oskab sukelduda ja tuua käega põhjast eseme;</li><li>3. suudab vee pinnal hõljuda 3 minutit paigal asendeid vahetades;</li><li>4. oskab hüpata üle enda pea sügavusse vette;</li><li>5. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid</li></ol>

## II kooliaste

### Kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures), 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 ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

## Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu	Õpitulemused
<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>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses ja tunnivälises tegevuses;</li> <li>3. teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>4. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel spordivahendeid.</li> </ol>

## Võimlemine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>IV klass</p> <p>Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. 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.</p> <p>-----</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>3. sooritab võimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</li> <li>5. sooritab ratas kõrvale ja kätelseisu abistamisega.</li> </ol> <p>-----</p>
<p>-</p> <p>V klass</p> <p>Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. 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.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab riietuda vastavalt olukorrale;</li> <li>2. suudab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;</li> <li>3. suudab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;</li> <li>4. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;</li> <li>5. sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga;</li> <li>6. sooritab toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika ja rakendusharjutusi;</li> <li>7. sooritab iseseisvalt ratas kõrvale ja abistamisega kätelseisu.</li> </ol>

Rivikorra harjutused.

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlükkumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Harjutuskombinatsioonid.

Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. u

Üldarendavad võimlemisharjutused

saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, 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 käärtõngusse 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 kägarhüpe.

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

## Kergejõustik

Õppesisu	Õpitulemused
<p>IV klass</p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Hoojooksult pallivise.</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>V klass</p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) ja kaugushüpe.. Pallivise hoojooksult.</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>VI klass</p> <p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li><li>2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li><li>3. sooritab hoojooksult palliviske;</li><li>4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li><li>5. jookseb järjest 9 minutit.</li></ol> <p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega;</li><li>2. läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m;</li><li>3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus;</li><li>4. sooritab palliviske hoovõtult;</li><li>5. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega;</li><li>6. sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas.</li></ol> <p>-----</p> <p>-</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab madallähte stardikäsklustega;</li><li>2. sooritab teatevahetuse ringteatejooksus;</li><li>3. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;</li></ol>

## Liikumismängud

Õppesisu	Õpitulemused
<p>IV klass</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li><li>2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</li></ol> <hr/>
<p>V klass</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li><li>2. mängib reeglite järgi rahvastepalli.</li></ol> <hr/>
<p>VI klass</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li><li>2. mängib reeglite järgi rahvastepalli;</li></ol>



## Sportmängud

Õppesisu	Õpitulemused
<p>IV klass</p> <p>Korvpall. Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.</p> <p>Jalgpall Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine.</p> <p>Rahvastepall. Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega.</p> <p>Pesapall - lihtsamad variandid kurika ja palliga.</p> <p>Saalihoki. Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.</p> <p>-----</p> <p>V klass</p> <p>Korvpall. Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt.</p> <p>Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.</p> <p>Jalgpall. Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine.</p> <p>Rahvastepall. Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall "põletajaga". Pesapall. Lihtsamad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma.</p> <p>Pesapall Rootsi moodi.</p> <p>Saalihoki. Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab põrgatusharjutusi korvpallis;</li> <li>2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</li> <li>4. sooritab sööduharjutusi saalihokis;</li> <li>5. mängib valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</li> </ol> <p>-----</p> <p>Õpilane;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes;</li> <li>2. mängib nendega liikumismänge vastavalt õpetaja poolt kehtestatud lihtsustatud reeglitele;</li> <li>3. kasutab mänguvahendeid sihtotstarbeliselt;</li> <li>4. arvestab oma meeskonnaga;</li> <li>5. ei ohusta kaaslast oma tegevusega.</li> </ol>

<p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning 23 sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ettevalmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistlusi palliga;</li> <li>2. mängib reeglite järgi ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>3. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;</li> <li>4. sooritab korvpallis sooritab ülalt- ja altsöödud paarides;</li> <li>5. sooritab alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>6. sooritab löögitehnika harjutusi jalgpallis ja söödutehnika harjutusi saalihokis;</li> <li>7. osaleb aktiivselt kõikides sportmängudes.</li> </ol>
--	--

**Talialad: suusatamine**

Õppesisu	Õpitulemused
<p>IV klass</p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>-----</p> <p>V klass</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool- uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>-----</p> <p>VI klass</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviis.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;</li><li>2. suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li><li>3. laskub mäest põhiasendis;</li><li>4. läbib järjest suusatades 3 km distantsti.</li></ol> <p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviisiga;</li><li>2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li><li>3. sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li><li>4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li><li>5. läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</li></ol> <p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise 2- sammulise uisusammuga;</li><li>2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li></ol>

## Orienteerumine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>IV klass</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> <p>-----</p> <p>V klass</p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.</p> <p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p>-----</p> <p>VI klass</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>teab peamisi põhileppemärke (5);</li> <li>orienteerub etteantud järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ol> <p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>teab olulisemaid põhileppemärke (10);</li> <li>orienteerub etteantud plaani järgi;</li> <li>oskab ise joonistada plaani etteantud piirkonnas;</li> <li>oskab mängida orienteerumismänge plaaniga ja kaardiga;</li> <li>oskab käsitleda kompassi.</li> </ol> <p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>teab põhileppemärke (10–15); orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>arvestab liikumistempot valides</li> </ol>

## Tantsuline liikumine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>IV klass</p> <p>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.</p> <p>-----</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>2. kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ol> <p>-----</p>
<p>V klass</p> <p>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.</p> <p>-----</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tantsib paaris- ja rühmatantse;</li> <li>2. tantsib eesti ja rahvaste tantse;</li> <li>3. osaleb loovülesannetes;</li> <li>4. arutleb tantsukultuuri teemadel (sündmused, ajalugu, tänapäev);</li> <li>5. loob ise tantsukombinatsioone.</li> </ol> <p>-----</p>
<p>VI klass</p> <p>Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhिसammud ja kombinatsioonid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;</li> <li>2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;</li> <li>3. on valmis loovliikumiseks;</li> <li>4. tantsib erinevaid kombinatsioone ja paaristantse tantsuvõttes;</li> <li>5. loob ise tantsukombinatsioone.</li> </ol>

### **III kooliaste**

#### **Kooliastme õpitulemused**

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust. Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise 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 võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi 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 kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

## Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu	Õpitulemused
<p>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 spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>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;</li> <li>3. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> <li>4. oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</li> <li>5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li> </ol>

## Võimlemine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>VII klass</p> <p>Rivi -ja korraharjutused. . Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). . Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li> <li>2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) ;</li> <li>3. sooritab õpitud toenghüppe (harkja/või kägarhüpe).</li> </ol>
<p>VIII klass</p> <p>Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutuste</p>	<p>-----</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li> <li>5. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) ;</li> </ol>



kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud.

Aeroobika tervisespordialana.

---

#### IX klass

Rivi- ja korraharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

valimine ja harjutuskomplekside koostamine, Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

---

#### Õpilane:

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

## Kergejõustik

Õppesisu	Õpitulemused
<p>VII klass</p> <p>Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li><li>2. sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</li><li>3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li><li>4. suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</li></ol> <hr/>
<p>VIII klass</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li><li>2. sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;</li><li>3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li><li>4. suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</li></ol> <hr/>
<p>IX klass</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li><li>2. sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;</li><li>3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</li></ol>

## Sportmängud

Õppesisu	Õpitulemused
<p>VII klass</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt- eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.</p> <p>-----</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>2. sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</li> <li>3. sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</li> <li>4. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> <li>5. mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</li> </ol>
<p>VIII klass</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu astuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. 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.</p> <p>-----</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>2. sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</li> <li>3. sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</li> <li>4. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> <li>5. mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</li> </ol>
<p>IX klass</p>	

<p>Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. 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. Saalihoki: söödu- ja löögiharjutused, õppemängud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</li> <li>2. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> <li>3. mängib õpitud sportmänge reeglite järgi.</li> </ol>
--	--

## Taliala suusatamine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>VII. klass</p> <p>Laskumine madalalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>2. suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti;</li> <li>3. läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</li> </ol> <hr/>
<p>VIII klass</p> <p>Laskumine madalalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <hr/>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>2. suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti;</li> <li>3. läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</li> </ol> <hr/>
<p>IX. klass</p> <p>Laskumine madalalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>2. suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti;</li> </ol>

## Orienteerumine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>VII klass</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Orienteerumismängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> <li>2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>3. oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</li> <li>4. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</li> </ol>
<p>VIII klass</p> <p>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.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> <li>2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>3. oskab valida õiget liikumistempot ja - viisi ning teevarianti maastikul;</li> <li>4. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</li> </ol>
<p>IX klass</p> <p>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</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> <li>2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>3. oskab valida õiget liikumistempot ja - viisi ning teevarianti maastikul;</li> <li>4. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud</li> </ol>

## Tantsuline liikumine

Õppesisu	Õpitulemused
<p>VII klass</p> <p>Rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioonide omandamine ja nende loomine, oskussõnavara ja põhisammude kinnistamine, erinevate tantsustiilide loov rakendamine, loovülesanded individuaalselt, paaris, rühmas. Ruumitaju ülesanded.</p> <p>Sotsiaalse suhtlemise ülesanded tantsus.</p> <p>VIII klass</p> <p>Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus, sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Loovtantsu elementide kasutamine</p> <p>IX klass</p> <p>Õpitud tantsurütmide ja- stiilide eristamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. suudab tantsida erinevates taktimõõtudes, erineva päritoluga tantse,</li> <li>2. tunneb tantsu erinevaid rakendusvõimalusi;</li> <li>3. koostab ise grupitööna tantsulisi liikumisi.</li> </ol> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oskab aeglase valsi põhisamme</li> <li>2. tunneb tantsu erinevaid rakendusvõimalusi;</li> <li>3. on võimeline koostama ise loovtantsu.</li> </ol> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tunneb erinevaid tantsurütme</li> <li>2. oskab tantsida erinevaid rahva- ja seltskonnatantse</li> </ol>

## **Ülekoolilised- ja koolidevahelised üritused:**

Kooli olümpiamängud – teatud perioodide järel.

Euroopa spordinädal – erinevad ühised liikumisviisid.

Spordipäev – kohtunikutöö, võistlemine kaaslastega – ausa võistluse põhimõtete järgimine, oskus ennast kokku võtta pingelises võistluslikus olukorras.

Matkapäev (jalgsi või jalgratastega) – orienteerumine maastikul, kaardi kasutamine looduses viibimine, keskkonnasäästlik tegevus.

Koolidevahelised maakondlikud võistlused - oma sportliku vormi võrdlemine teiste koolide õpilastega, sportlik järjepidev treening, sihikindlus ja visadus.

Tallinna maraton.

Ülekoolilised mängudepäevad, võistlused saalihokis, kergejõustikus, sportvõimlemises.