

# KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND

## LISA 8

### 1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

#### 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatusõpetamise 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.

#### 1.2. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastusevajalikkust;
- 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 liikumisosi 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.

### 1.3 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, kaaslast 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 kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses 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 kasvatuses 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 kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusesele 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 kasvatuses 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.

## 1.4 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.

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

**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 muutuvast 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

## 1.5 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/liikumiseviisidel (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/liikumiseviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

## 1.6 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 muutuvat 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.

**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/liikumisi, 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.

**Teabekeskond 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 kõlbelisteks isiksusteks.

## 1.7 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);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II 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 efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## 1.8 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 kaasatõotamist, 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, kaasatõotamine, 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 tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.



## **1.9 Füüsiline õpikeskkond**

Kool korraldab:

1) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil), kus on vajalik sisseseade ainekava kohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

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

## **2. KEHALISE KASVATUSE ainekava**

### **2.1. I kooliastme õppetegevused**

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavasse 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.

## 2.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused I kooliastmes

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehalise harjutuse tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>3.klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</li><li>2. oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari.</li><li>3. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li><li>4. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eesti tuntud sportlasi, on tuttav Eestis toimuvate spordivõistlustega ning tantsuüritustega.</li></ol>

## Võimlemine

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooniaharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p><b>Õpilane I klass:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2. sooritab põhivõimlemise põhiasendeid ja liikumisi muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</li> </ol> <p><b>Õpilane II ja III klass:</b></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 toengkägarast ülesirutushüpe</li> <li>6. Sooritab ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega</li> <li>7. Kasutab hoolaua äratõukeks õiget tehnikat</li> <li>8. Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt</li> </ol>

## Võimlemine klasside kaupa

1. klass:	2. klass:	3. klass:
<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.<b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinaatsiooni harjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, maandu-</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja</p>

## Võimlemine klasside kaupa (järgtabel)

1. klass:	2. klass:	3. klass:
	<p>misasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüpeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>

## Jooks, hüpped, visked

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p><b>I ,II klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2. läbib joostes distantisi võimetekohase tempoga</li> <li>3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4. sooritab palliviske paigalt;</li> <li>5. sooritab paigalt kaugushüppe;</li> </ol> <p><b>III klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2. läbib joostes distantisi võimetekohase tempoga;</li> <li>3. sooritab palliviske kahesammulise hooga;</li> <li>4. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;</li> <li>5. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> </ol>

## Jooks, hüpped, visked klasside kaupa

1. klass:	2. klass:	3. klass:
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennisballivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>

## Liikumismängud

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>                      Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.                      Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Rahvastepall.</p>	<p><b>I klassi õpilane:</b>                      1. sooritab harjutusi erinevaid palle visates, heites ja tõugates;                      2. oskab palliga joosta, pidurdada, suunda muuta;                      3. oskab sooritada põrgatamisharjutusi tennis-, käsi- ja korvpalliga;                      4. oskab mängida liikumismänge väljas/maastikul;</p> <p><b>II ja III klassi õpilane:</b>                      1. sooritab harjutusi erinevaid palle visates, heites, põrgatades, tõugates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge maastikul;                      2. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.</p>

## Liikumismängud klasside kaupa

1. klass:	2. klass:	3. klass:
<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja mini-korvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.</p> <p>Pallikäsitsemisharjutused: põrgatamine, vedamine, heitmine, söötmine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõuko-haste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused: põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>

## Talialad: suusatamine ja uisutamine

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b></p> <p><b>Suusatamine:</b> suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p> <p><b>Uisutamine:</b> uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p> <p>Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <p><b>Suusatamine:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oskab liikuda suusarivis (<b>I klass</b>) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga (<b>II ja III klass</b>)</li> <li>laskub mäest põhiasendis (<b>III klass</b>)</li> <li>läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi. (<b>III klass</b>)</li> </ol> <p><b>Uisutamine:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</li> <li>oskab sõitu alustada ja lõpetada;</li> </ol>



## Talialad klasside kaupa

1. klass:	2. klass:	3. klass:
<p><b>Kelgutamine</b>  <b>Suusatamine</b>            Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.  <b>Uisutamine:</b> uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<p><b>Kelgutamine</b>  <b>Suusatamine</b>            Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.  <b>Uisutamine:</b> uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, suusarivi. Õige kepihoie Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine Põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.  <b>Uisutamine:</b> uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>

## Tantsuline liikumine

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> 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 koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p><b>Õpilane I-III klass:</b> 1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>

## Tantsuline liikumine klasside kaupa

1. klass:	2. klass:	3. klass:
<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>	<p>Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>	<p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>

## Ujumine (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)

Õppetegevus	Õpitulemused
<b>Õppesisu:</b> Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispai- kades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili- ujumine.	<b>Õpilane I-III klass:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendus kokku 200m edasi liikuda.</li><li>2. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</li></ol>

## Ujumine klasside kaupa

1. klass:	2. klass:	3. klass:
Selilikrooli tehnika, ujumine koeratehnikas, vettehüpe jalad ees, õige hingamine, erinevad libisemistehnikad.	Selilikrooli tehnika, ujumine koeratehnikas, vettehüpe jalad ees, õige hingamine, erinevad libisemistehnikad.	Rinnuli krooli tehnika, vettehüpe pea ees, julgushüpped basseini äärelt, lihtsamad mängud vees.

### **2.3. II kooliastme õppetegevused**

- 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.

## 2.4. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused II kooliastmes

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>            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 esmaabi- võtted.            Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.            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.</p>	<p><b>Õpilane:</b></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 kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>3. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>4. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</li> <li>5. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>6. teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>7. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</li> </ol>

## Võimlemine

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised. <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> 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 käärtönguse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	<p><b>IV klassi õpilane:</b></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 muusika või saatelugemise saatel.</li><li>4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette</li><li>5. sooritab ratas kõrvale ja kätelseisu abistamisega</li></ol> <p><b>V klassi õpilane:</b></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 muusika või saatelugemise saatel.</li><li>4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette</li></ol> <p><b>VI klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sooritab võimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel.</li><li>2. hüpleb hüpitsat tiirutades ette</li><li>3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel</li><li>4. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)</li><li>5. sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe)</li></ol>

## Võimlemine klasside kaupa

4. klass:	5. klass:	6. klass:
<p><b>Rivikorraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p><b>Riviharjutused ja kujundliikumised:</b> pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<p><b>Riviharjutused ja kujundliikumised:</b> pöörded sammliikumisel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste:</b> kombi-natsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p>

## Kergejõustik

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> 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.</p>	<p><b>IV klassi õpilane:</b> 1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3. sooritab hoojooksult palliviske; 4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5. läbib joostes võimetekohase tempoga 400m.</p> <p><b>V klassi õpilane:</b> 1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteate- ja pendelteatejooksus; 2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3. sooritab hoojooksult palliviske; 4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5. läbib joostes võimetekohase tempoga 400m</p> <p><b>VI klassi õpilane:</b> 1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteate- ja pendelteatejooksus; 2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3. sooritab hoojooksult palliviske; 4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5. läbib joostes võimetekohase tempoga 400m</p>



## Kergejõustik klasside kaupa

4. klass:	5. klass:	6. klass:
<p><b>Jooks.</b> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastiku-jooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe- ja hüplemis-harjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><b>Visked.</b> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p><b>Jooks.</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madal-lähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). <b>Visked.</b> Pallivise hoojooksult.</p>

### Liikumis- ja sportmängud (Sportmängud kooli valikul kaks mängu kolmest)

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Liikumismängud</b>  Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.  <b>Sportmängud</b>  <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli-reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.  <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p>	<p><b>IV-VI klassi õpilane:</b>  <b>Liikumismängud</b>  1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;  2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.  <b>Sportmängud</b>  1. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;  2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;  3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;  4. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>

### Liikumis- ja sportmängud klasside kaupa

4. klass:	5. klass:	6. klass:
<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.  Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.  <b>Liikumismängud</b> ja teatevõistlused palliga.</p>	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seinale ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seinale ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>

### Liikumis- ja sportmängud klasside kaupa (järgtabel)

4. klass:	5. klass:	6. klass:
<p><b>Korvpall.</b> Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>

**Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Suusatamine</b>                      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 uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine</b>                      Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p><b>IV klassi õpilane:</b>  <b>Suusatamine</b>                      1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;                      2. sooritab laskumise põhiasendis                      3.läbib järjest suusatades 2 km (T)/ 3 km (P) distantsti</p> <p><b>V ja VI klassi õpilane:</b>                      1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga                      2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;                      3. sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;                      4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;                      5.läbib järjest suusatades 3 km (T)/ 4 km (P) distantsti</p> <p><b>Uisutamine</b>  <b>IV-VI klassi õpilane:</b>                      1. sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;                      2. kasutab uisutades sahkpidurdust;                      3.läbib uisutades distantsti                      4. mängib liikumismängu ja sooritab teateuisutamise</p>

### Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine) klasside kaupa

4. klass:	5klass:	6. klass:
<p><b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre.</p> <p>Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Paristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Triivpidurdus. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>

## Orienteerumine

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>            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.</p>	<p><b>IV klassi õpilane:</b>            1. oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;            2. teab põhileppemärke (5);            3. orienteerub etteantud plaani järgi etteantud piirkonnas;            4. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita</p> <p><b>V ja VI klassi õpilane:</b>            1. oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;            2. teab põhileppemärke (10-15);            3. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;            4. oskab ise plaani koostada;            5. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;            6. oskab sobiva liikumistempo valida vastavalt pinnasele ja takistustele.</p>

## Orienteerumine klasside kaupa

4. klass:	5. klass:	6. klass:
Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.	Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.	Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

## Tantsuline liikumine

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> 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.</p>	<p><b>IV klassi õpilane:</b> 1. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2. kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p> <p><b>V ja VI klassi õpilane:</b> 1. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse 2. kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 3. arutleb tantsukultuuri teemadel 4. loob ise tantsukombinatsioone</p>

## Tantsuline liikumine klasside kaupa

4. klass:	5. klass:		6. klass:
<p>Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruuttrumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p>	<p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Roki põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, linetants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>		<p>Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Chacha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm</p>

## Ujumine

Õppetegevus	Õpitulemused
<b>Õppesisu:</b> Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	<b>Õpilane:</b> 1. Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendus kokku 200m edasi liikuda. 2. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi

## Ujumine klasside kaupa

4. klass: määratakse õ.-a. tundi	5. klass: määratakse õ.-a. tundi	6. klass: määratakse õ.-a. tundi