

Ainekavad „Kehaline kasvatus“

Kohustuslike nädalatundide arv on järgmine:

Õppeaine	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
Kehaline kasvatus	2	3	3	2	2	2	2	2	2

1. Õppeaine kirjeldus

Kehalise kasvatus õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamisega. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuueteega õpilastest ilmneb ühe sümptomina motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuueteega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatus ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandamine parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärgid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskuju järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhuda sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunniväliseks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske.

Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogunud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatuse õpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatuse tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja tööväimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

1.2 Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis	Õppetegevus 3.–5. klassis	Õppetegevus 6.–7. klassis	Õppetegevus 8.–9. klassis
1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse	3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes	6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja	8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale

<p>lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.</p> <p>Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks.</p> <p>Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja</p>	<p>osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilise tegevuse käigus.</p> <p>Kehalise kasvatuses tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse</p>	<p>suurenemist õpikeskkonna laiendamine, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja</p>	<p>sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks.</p>
---	--	---	--

<p>soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.</p>	<p>spordialade tehniliste elementide õpetamist.</p>	<p>põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.</p>	<p>Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.</p>
--	---	---	---

1.3. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

Õpitulemused I kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
<p>1. klassis Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi; 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis; 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, 4) oskab ronida, roomata, ületada takistusi; 5) mängib õpitud liikumismänge; 6) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult; 7) kannab, veeretab ja viskab palli; 8) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid; 9) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda; 10) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel. 	<p>Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>

Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.	Muusika Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
Harki ja käarihüplemine, koordinatsiooni harjutused.	Muusika Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikks.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli pörgatamine. Rahvastepall.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi – ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.	Loodusõpetus Inimesõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilrne identiteet

			Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
	Liikumismängud.	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
2. klassis Õpilane: 1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada; 2) ronib üle, alt ja läbi takistuse; 3) oskab sooritada veereid; 4) oskab visata ja püüda palli; 5) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid; 6) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel; 7) sooritab eeskjuu järgi õpitud hüplemisharjutusi; 8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.	Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.	Muusika Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus
	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.	Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.	Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.	Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus

			Tehnoloogia ja innovatsioon
	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise ülalt täpsusele.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Liikumismängud.	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

	erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.		Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Teabekeskond Kultuuriline identiteet
	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
3. klassis Õpilane: 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel; 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli; 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega; 4) sooritab hoolauvalt toenghüppeid; 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid; 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel; 7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse; 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;	Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus

9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.			
	Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus
	Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise kolme sammu hooga.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Suusatamine. Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.	Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

	Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.		Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Teabekeskond Kultuuriline identiteet
	Liikumismängud	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Õpitulemused II kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
4. klassis Õpilane: 1) oskab rivis kaheks loendada; 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone; 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt;	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

<p>4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;</p> <p>5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;</p> <p>6) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;</p> <p>7) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;</p> <p>8) teab õpitud oskussõnu.</p>	<p>metrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.</p>		<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p>VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3, -4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõduharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri Elukestev õpe ja karjääri</p>
	<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

	Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.		
	<p>Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall.</p> <p>Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)</p>	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri
	<p>SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	<p>ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi</p>	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond

			Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine.	Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
5. klassis Õpilane: 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel; 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel; 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga; 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse; 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise; 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;	Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.		
8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

	<p>Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall.</p> <p>Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)</p>		<p>Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri</p>
	<p>SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Kunst</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

	<p>TANTSULINE LIIKUMINE Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>6. klassis Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise; 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava; 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega; 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid; 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse; 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid. 	<p>KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimesõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p>VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette,</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond</p>

	<p>tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.</p>		<p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>
	<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p>Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimeseõpetus Ajalugu</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri</p>

	<p>SUUSATAMINE Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>TANTSULINE LIIKUMINE Tantsuürituste külastamine ja arutelu</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

Õpitulemused III kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
<p>7. klassis Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab õpitud terminoloogiat; 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; 3) oskab joosta madallähtest 100 m; 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget; 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma; 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehtvalt liikuda; 	<p>KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.</p>	Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
<ol style="list-style-type: none"> 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega; 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil; 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid. 	<p>VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine.Ripped, toengud, ronimine. Kätekõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe.Käte kõverdamine rippes.</p>	Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

	<p>SPORTMÄNG</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Vörkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p>	<p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond</p>

	Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.		Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE 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.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
8. klassis Õpilane:	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond

<p>1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;</p> <p>2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;</p> <p>3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust; 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuet tehniliselt õigesti;</p>	<p>500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõue.</p>		
<p>4) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;</p> <p>5) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;</p> <p>6) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;</p> <p>7) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda;</p> <p>8) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.</p>	<p>VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktrel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes.Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang. Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>

	<p>Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>		
	<p>SPORTMÄNG. Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p>SUUSATAMINE. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus</p>

	<p>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>		<p>Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>ORIENTEERUMINE 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.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Eesti keel Muusika Ajalugu</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>

			Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
9. klassis Õpilane: 1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi; 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda; 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid; 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi; 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele; 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks; 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid; 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid; 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

	<p>tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>		
	<p>SPORTMÄNG</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ült ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika Ajalugu</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p>SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>

	<p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>		<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>6. ORIENTEERUMINE 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>Eesti keel Matemaatika Kunst</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>TANTSULINE LIIKUMINE. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov</p>	<p>Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>

	kasutamine. Traditsioonilise ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.		Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
--	---	--	--