

## 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 rehabiliteerimisega ja tervendamise. 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 intellektipuuetegega 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 intellektipuuetegega 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.

Talisordialade 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.

## **2. Lõimumine teiste õppeainetega**

Vene keelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste eestikeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse eesti keelsed sõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

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

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

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

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses ja looduõpetuses

### 3. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele 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.

### 4. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

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

<p>lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse Eesti keel teise keelenae 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.</p> <p>Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja 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</p>	<p>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 spordialade tehniliste elementide õpetamist.</p>	<p>jätakuvalt 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 keel teise keelenae tundides omandatud oskustega.</p> <p>Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja 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 ühistevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on</p>	<p>ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.</p> <p>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. Seejuures on väga oluline arvestada Eesti keel teise keelenae tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.</p>
---	--	---	---

<p>tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.</p>		<p>oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima.</p> <p>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>	
--	--	--	--

## 5. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

### Õpitulemused I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
- 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;

3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;

4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;

2) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes.

<b>Õpitulemused I kooliastmes</b>	<b>Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema</b>	<b>Läbivad teemad</b>
<b>1. klassis</b> Õpilane 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi; 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;	Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.	Tervis ja ohutus

<p>3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi,</p> <p>4) oskab ronida, roomata, ületada takistusi;</p> <p>5) mängib õpitud liikumismänge;</p> <p>6) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;</p> <p>7) kannab, veeretab ja viskab palli;</p> <p>8) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;</p> <p>9) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;</p> <p>10) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.</p>		
	<p>Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>Harki ja käärihüplemine, koordineeritud harjutused.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus</p>
	<p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikuks.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>

	Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.	Tervis ja ohutus
	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
	Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Viskepalli hoiu, pallivise paigalt kaugusele, palli pörgatamine. Rahvastepall.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi -ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
	Liikumismängud.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond



		Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
<b>2. klassis</b> 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 eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi; 8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.	Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.	Tervis ja ohutus
	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.	Tervis ja ohutus
	Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.	Tervis ja ohutus
	Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise ülalt täpsusele.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

	<p>Liikumismängud.</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Kultuurilne identiteet  Elukestev õpe ja karjääri plenerimine  Keskond ja jätkusuutlik areng  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p>	<p>Tervis ja ohutus  Väärtused ja kõlblus  Elukestev õpe ja karjääri plenerimine  Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>	<p>Tervis ja ohutus  Väärtused ja kõlblus  Elukestev õpe ja karjääri plenerimine  Teabekeskond  Kultuurilne identiteet</p>

	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.	Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
<b>3. klassis</b> Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;</li> <li>2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;</li> <li>3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;</li> <li>4) sooritab hoolaualt toenghüppeid;</li> <li>5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;</li> <li>6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;</li> <li>7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;</li> <li>8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;</li> <li>9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.</li> </ol>	Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.	Tervis ja ohutus

	Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	Tervis ja ohutus
	Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	Tervis ja ohutus
	Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus
	Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise kolme sammu hooga.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Suusatamine. Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng

	<p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p>
	<p>Liikumismängud</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

## Õpitulemused II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;

- 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
- 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
- 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
- 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

- 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
- 2) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, saavutanud julguse tegutseda vees, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes.

Õpitulemused II kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Läbivad teemad
<b>4. klassis</b>	<b>KERGEJÕSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest	Tervis ja ohutus

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab rivis kaheks loendada;</li> <li>2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;</li> <li>3) mängib rahvastepalli määruste päraselt;</li> <li>4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;</li> <li>5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;</li> <li>6) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;</li> <li>7) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;</li> <li>8) teab õpitud oskussõnu.</li> </ol>	<p>lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit 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>Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p><b>VÕIMLEMINE</b> Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõduharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri Elukestev õpe ja karjääri</p>
	<p><b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD.</b> <b>Jooksumängud:</b> „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, <b>Hüppemängud:</b> Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast,</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet</p>

	<p>Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p><b>Korvpall.</b> 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 porgatamisega. Minikorvpall.</p> <p><b>Pallilahing.</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri</p>
	<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon</p>



	<p>Liikumine joonorientiiride järgi</p>	<p>Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULINE LIKUMINE</b> Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine.</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>5. klassis</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;</li> <li>2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;</li> <li>3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;</li> <li>4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;</li> </ol>	<p><b>KERGEJÕSTIK</b> 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.</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise;	Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; 8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.	<b>VÕIMLEMINE</b> 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.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
	<b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD.</b> <b>Jooksumängud:</b> „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, <b>Hüppemängud:</b> Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	<b>Korvpall.</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus

	<p>kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall.</p> <p><b>Pallilahing.</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)</p>	<p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri</p>
	<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b> Kujutuspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p>

		<p>Teabekesskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>6. klassis</b></p> <p>Õpilane</p> <p>1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;</p> <p>2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;</p> <p>3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;</p> <p>4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;</p> <p>5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse;</p> <p>6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid.</p>	<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksumis, 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><b>VÕIMLEMINE</b> 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.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekesskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teabekesskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>

	<p><b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD.</b>  <b>Jooksumängud:</b> „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus,  <b>Hüppemängud:</b> Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.</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><b>Korvpall.</b> 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>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Elukestev õpe ja karjääri</p>
	<p><b>SUUSATAMINE</b> Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond</p>

		<p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULINE LIKUMINE</b> Tantsuürituste külastamine ja arutelu</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

## Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslasi ja teeb nendega koostööd;
- 4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
- 5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;
- 6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;

7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

Õpitulemused III kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Läbivad teemad
<p><b>7. klassis</b></p> <p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kasutab õpitud terminoloogiat;</li> <li>2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;</li> <li>3) oskab joosta madallähtest 100 m;</li> <li>4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;</li> <li>5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;</li> <li>6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvalt liikuda;</li> <li>7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;</li> <li>8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;</li> <li>9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.</li> </ol>	<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> 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> <p><b>VÕIMLEMINE.</b> Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktilrel. Hüppetilrel. 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>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus</p> <p>ja ettevõtlikkus</p> <p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>



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

	<p>Libisamm-tõusuviis. Sähk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.</p>	<p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Üldsuna 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>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULIIKUMINE</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p><b>8. klassis</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;</li> <li>2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;</li> <li>3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust; 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;</li> <li>4) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;</li> <li>5) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;</li> <li>6) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;</li> <li>7) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda;</li> <li>8) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.</li> </ol>	<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> 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.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p>
	<p><b>VÕIMLEMINE.</b></p> <p>Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSt. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel 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 tõukega tireltõus. Kõrg kang. Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>

	<p><b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	
	<p><b>SPORTMÄNG.</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Patted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> 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.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p> <p>Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

	<p><b>SUUSATAMINE.</b></p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

	<p><b>TANTSULIIKUMINE</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Tervis ja ohutus  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Kultuuriline identiteet  Elukestev õpe ja karjääri plenerimine  Keskond ja jätkusuutlik areng  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>9. klassis</b>  Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;</li> <li>2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;</li> <li>3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;</li> <li>4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;</li> <li>5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;</li> <li>6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;</li> </ol>	<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> 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.</p> <p><b>VÕIMLEMINE.</b>  Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Teabekeskond  Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p>

<p>7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;</p> <p>8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;</p> <p>9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;</p> <p>10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.</p>	<p>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. <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	
	<p><b>SPORTMÄNG</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. <b>Võrkpall.</b> Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes ). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuurilne identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Laskumine madalasisendis.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>

	<p>Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.</p> <p>Paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristökuliselt sõiduviiisilt vahelduvtökulisele ja vastupidi. Kepitöketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>6. ORIENTEERUMINE</b></p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.</p> <p>Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri plenerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>



	<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE.</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<p>Tervis ja ohutus  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Kultuuriline identiteet  Elukestev õpe ja karjääri plenerimine  Keskkond ja jätkusuutlik areng  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
--	---	---