

## **Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”**

### **1. Üldalused**

#### **1.1. Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatus 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.

Kehalise kasvatus eesmärgi saavutamiseks taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

#### **1.2. Kehalise kasvatus eesmärgi saavutamiseks taotletakse**

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

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatus eesmärgid on saavutatavad.

### 1.3. Ainevaldkonna 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, kaaslasid 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- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada 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 kasvatuses ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantsu ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

#### 1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

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

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

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

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

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

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

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt 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.

### 1.5. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve 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 kasvatuselõimingu oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

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

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

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

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

### 1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

**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 kasvatuselõimingu innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoold 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 tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);

- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 9) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

### **I kooliaste(1.-3. kl)**

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena.
- oma tegevuse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine.
- kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste analüüsimine.

### **II kooliaste(4.-6. kl)**

- ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul.
- õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna eeskätt tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi.
- kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas.
- arendada kehalisi võimed, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi oma tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu.
- aidata kaasa õige rühi kujunemisele, tugevdades korrektest kehahoidu tagavaid lihaseid.
- toetada positiivsete iseloomuomanduste ja käitumismallide kujunemist.
- spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine.
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu.

### **III kooliaste (7.-9. kl.)**

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.
- kujundada motivatsioon ja huvi, andes teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks ning oma kehalise võimekuse.

- soodustada normaalse rühi, korrektse kehahoiu kujunemist.
- tekitada õpilaste huvi ja laiendada silmaringi, tutvustades võimalikult paljusid spordialased ja nende võistlusmääruisi, kohalike ja rahvusvahelisi võisstlusi ning tipp sportlasi.
- propageerida ja süvendada tervele eluviisile iseloomlikke harjumisi.
- spordivõistlustel ja tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.

### **Praktilised tööd ja IKT rakendamine**

- Praktilised ülesanded kooliümbruse kaardiga. Ilmakaarte ja asimuuti määramine kompassiga. Kaardi järgi objektide leidmine ja asukohta kirjeldamine ning vahemaade mõõtmine sammupaariga.
- Info leidmiseks interaktiivse kaardi kasutamine (vahemaade mõõtmine, aadressi järgi otsing, koordinaatide määramine, objektide leidmine ja tähistamine).

### **1.8. Hindamise alused**

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste töõde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud töõd.

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

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

### **Kujundav hindamine**

Analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid ja antakse tagasisidet seniste tulemuste ja/või vajakajäämistele kohta. Võrreldakse õpilase arengut tema varasemate saavutustega ning kaasatakse õpilast hindamisprotsessi.

### **Kokkuvõttev hindamine**

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Ka siin hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist: õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne ainekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

### **1.9. Füüsiline õpikeskkond**

1. Kool korraldab alates 2. kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunde eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordisaalis, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetevusteks.



Võimlemise inventar:

varbseinad, võimlemiskits, võimlemispingid, võilemismatid, hüpitsad, võimlemisrõngad, topispallid, hoolaud, võimlemiskeppid, võimlemispallid.

Kergejõustiku inventar: kõrgushüppestid, kõrgushüppematt, kõrgushüppe mõõdupuu, kuulid 3, 4, 5 kg., viskepallid 150 gr., teatejooksu pulgakased, tennisepallid.

Sportmängude inventar: jalgpallid, jalgpalliväravad, korvpallid, korvpalli tagalauad korvi ja võrguga, võrkpallid, võrkpalli võrk, pallipump-kompressor, edaldussärgid sportmängudeks (2 erinevat värvi), käsipalli pallid (naiste ja meeste pallid), saalihokikepid, saalihokiväravad

Orienteerumine: orienteerumisraja tähised, orienteerumiskaardid.

Suusabaas: suusad, suusakepid, suusasaapad.

Muu inventar: lauatennis, stopperid, tähised (erinevad), viled, muusikakeskus, 10m mõõdulint.

3. Saab kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.

4. Hügieeniharjutuste kujundamiseks on olemas riietusruumid ning pesemisruumid.

## **2. Ainekava**

### **2.1. Kehaline kasvatus**

#### **2.1.1. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid**

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

Põhikooli kehalise kasvatusga taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

I kooliaste

1. klass

1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused								Õppesisu	
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	1. klass	
+	+	+		+	+				Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.
+	+	+		+					Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.
		+							Harki ja käärihüplemine, koordinaatsiooni harjutused.
		+		+					Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
		+							Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.
		+		+					Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.
+	+	+	+				+		Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.
		+							Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.
+	+	+	+		+	+			Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall.
+	+	+	+	+	+		+	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi –ja koordinaatsiooni harjutused vastavalt muusikale.	
+	+	+	+	+	+	+		Liikumismängud.	

2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadantkualgatus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogja ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<b>1. klass</b>
						+		Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.
						+		Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.
						+		Harki ja käärihüplemine, koordinaatsiooni harjutused.
						+	+	Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
						+		Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.
						+		Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.
						+	+	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.
					+	+		Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.
					+	+		Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall.
+			+	+		+	+	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi –ja koordinaatsiooni harjutused vastavalt muusikale.
+	+	+	+	+	+	+	+	Liikumismängud.

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad											Õppesisu							
Eesti keel	Võõrkeeled	Inglise keel	Saksa keel	Matemaatika	Loodusõpetus	Bioloogia	Geograafia	Füüsika	Keemia	Inimeseõpetus	Sotsiaalsained	Ühiskonnaõpetus	Muusika	Kunst	Tööõpetus	Arvutiõpetus	Kehaline kasvatus	
				+	+								+					1. klass
													+					Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.
					+								+					Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.
					+								+					Harki ja käärihüplemine, koordinatsiooni harjutused.
					+													Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
					+													Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.
					+													Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.
					+													Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.
					+													Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.
					+													Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall.
+					+					+								Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi –ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.
					+													Liikumismängud.

4) Õpitulemused

Õpitulemused								Õppesisu
<p><b>Oskab:</b> Riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid</p> <p>Tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid.</p> <p>Täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks.</p> <p>Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi.</p> <p>Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi.</p> <p>Mängida liikumismänge</p> <p><b>Suudab:</b> Joosta rahulikus tempos 2 min.</p>								<p><b>1. klass</b></p>
+		+	+					Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.
+		+	+	+	+			Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.
+		+	+	+	+			Harki ja käärihüplemine, hoordinatsiooni harjutused.
+	+	+		+	+			Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
+	+	+		+				Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikks.
+		+			+			Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.
+	+	+			+		+	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.
+	+	+			+			Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.
+	+	+			+			Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall.
+		+			+			Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi –ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.
+	+	+			+	+		Liikumismängud.

**2. klass**

**1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes**

Üldpädevused								Õppesisu	
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	2. klass	
+	+	+		+					Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.
		+	+						Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
		+	+						Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.
		+	+						Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.
		+							Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.
+		+							Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused
		+							Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
		+							Pallivise ülalt täpsusele.
+	+	+	+	+	+	+			Liikumismängud.
+	+	+	+					Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	
+	+	+	+	+	+	+	+	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.	
+	+	+	+					Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.	

2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadandus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<b>2. klass</b>
						+		Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.
						+		Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
						+		Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.
					+	+		Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.
						+		Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.
					+	+		Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused.
					+	+		Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
					+	+		Pallivise ülalt täpsusele.
+		+	+	+		+	+	Liikumismängud.
+	+					+	+	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
+			+	+		+	+	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.
+						+		Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskohtades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli – ja seliliujumine.



3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad											Õppesisu							
Võõrkeeled	Matemaatika		Loodusained				Sotsiaalsained	Kunstained		Tehnoloogia	Kehaline kasvatus	2. klass						
Eesti keel	Inglise keel	Saksa keel	Matemaatika	Loodusõpetus	Bioloogia	Geograafia	Füüsika	Keemia	Inimeseõpetus	Aialugu	Ühiskonnaõpetus			Muusika	Kunst	Tööõpetus	Arvutiõpetus	Kehaline kasvatus
+			+									+					+	Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.
+												+					+	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
+												+					+	Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.
+				+													+	Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.
+				+													+	Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.
+				+													+	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,
+				+													+	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
+				+													+	Pallivise ülalt täpsusele.
+			+	+													+	Liikumismängud.
+				+													+	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
+				+					+								+	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.
				+													+	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispakades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.

#### 4) Õpitulemused

Õpitulemused								Õppesisu	
<b>Oskab:</b> Täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks.								<b>2. klass</b>	
Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütm järgi, tantsida rahvatantse.									
Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharijutusi.									
Sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga.									
Mängida liikumismänge ja rahvastepalli.									
<b>Suudab:</b> Suusatada 1 km.									
Ujuda									
Joosta rahulikult tempos 3 min.									
+									Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.
		+	+						Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
	+							Ronimine varbseinal, ripped ja toengud.	
	+							Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.	
		+						Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.	
		+					+	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,	
		+						Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.	
		+						Pallivise ülalt täpsusele.	
		+		+				Liikumismängud.	
					+			Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	
+	+	+						Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.	
						+		Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli – ja seliliujumine.	



2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu	
Eiukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadandus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<b>3. klass</b>	
						+			Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.
						+			Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
					+	+			Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
						+			Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.
					+	+	+		Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimete kohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.
					+	+			Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.
					+	+			Pallivise kolme sammu hooga.
+	+						+		Suusatamine. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.
+						+			Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.
+	+	+	+	+	+	+	+	Liikumismängud.	

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad											Õppesisu							
											3. klass							
Võõrkeeled	Matemaatika		Loodusained				Sotsiaalsained	Kunstained		Tehnoloogia	Kehaline kasvatus							
Eesti keel	Inglise keel	Saksa keel	Matemaatika	Loodusõpetus	Bioloogia	Geograafia	Füüsika	Keemia	Inimeseõpetus	Aialugu	Ühiskonnaõpetus	Muusika	Kunst	Tööõpetus	Arvutiõpetus	Kehaline kasvatus		
				+												+	Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.	
				+												+	Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	
				+												+	Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	
				+												+	Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	
				+												+	Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.	
				+												+	Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.	
				+												+	Pallivise kolme sammu hooga.	
				+												+	Suusatamine. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	
				+												+	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.	
			+	+												+	Liikumismängud.	

#### 4) Õpitulemused

Õpitulemused							Õppesisu	
<b>Oskab:</b> Täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks.							<b>3. klass</b>	
Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütm järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse.								
Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharijutusi.								
Mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)								
<b>Suudab:</b> Suusatada 2km.								
Ujuda								
Joosta rahulikus tempos 4 min.								
+	+							Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.
	+							Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
	+		+					Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
		+					Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	
+		+					Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.	
		+					Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.	
		+					Pallivise kolme sammu hooga.	
				+			Suusatamine. Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.	
					+		Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.	
			+				Liikumismängud.	

II kooliaste

4. klass

1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused								Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	4. klass
+	+	+		+	+			<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                      Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppearjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.</p>
		+	+	+		+		<p><b>VÕIMLEMINE</b>                      Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turilseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.</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 hoonõõridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng,Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall- Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.</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>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

+	+	+	+	+	+			<b>SUUSATAMINE</b> Ohutustsnooded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel .
+	+	+	+	+	+		+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi.

2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadandikualgatus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<b>4. klass</b>
+	+	+		+	+	+	+	<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutustsnooded jooksumängus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.
+				+	+	+		<b>VÕIMLEMINE</b> Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turilseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+	+	+	+	+	+	+	<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 hoonõõridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng. Võitlus palli pärast,



Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+				+	+	+	+	<b>KORVPALL</b> Kehasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatusharjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Põrgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+			+	+	+	+	<b>SUUSATAMINE</b> Ohutusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+		+	+	+	+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad								Õppesisu
								<b>4. klass</b>
Eesti keel	Võõrkeeled	Matemaatika	Loodusained	Sotsiaalsained	Kunstained	Tehnoloogia	Kehaline kasvatus	
Inglise keel								<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest 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. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.
Saksa keel								
Matemaatika								
Loodusõpetus								
Bioloogia								
Geograafia								
Füüsika								
Keemia								
Inimeseõpetus								
Aialugu								
Ühiskonnaõpetus								
Muusika								
Kunst								
Tööõpetus								
Arvutiõpetus								
Kehaline kasvatus								





Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

											<p>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.</p>
	+	+	+	+			+	+			<p><b>KORVPALL</b>                  Kehaasend ja liikumistehnika.                  Pallihoie. Harjutused palliga.                  Põrgatamine. Põrgatusharjutused.                  Põrgatamine paigal ja liikumiselt.                  Põrgatamine paigal ja liikumiselt.                  Kahe käega rinnaltsööt paigal.                  Põrgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.</p>
	+	+	+				+		+		<p><b>SUUSATAMINE</b>                  Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta.                  Pöörded/lehvikpöörded/ paigal.                  Kukkumine ja tõusmine suuskadel.                  Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km.                  Teatevõistlused suuskadel</p>
	+	+	+	+			+			+	<p><b>ORIENTEERUMINE</b>                  Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefvormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.                  Liikumine joonorientiiride järgi</p>

5. klass

1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused								Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	5. klass
+	+	+		+	+			<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                      Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/hookast.</p>
		+	+	+		+		<p><b>VÕIMLEMINE</b>                      Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turilseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.</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, Pioneeripall. Võrkpall- Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.</p>
+	+	+	+	+	+	+		<p><b>KORVPALL</b>                      Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatusharjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt paigal. Põrgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.</p>
+	+	+	+	+	+			<p><b>SUUSATAMINE</b>                      Ohutusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel.</p>

+	+	+	+	+	+	+	+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaardi abil. Orienteerumismängud.
---	---	---	---	---	---	---	---	---

## 2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadandus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabe-keskkond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<p style="text-align: center;"><b>5. klass</b></p>
+	+	+		+	+	+	+	<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.
+				+	+	+		<b>VÕIMLEMINE</b> Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turilseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+		+	+	+	+	+	+	<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.

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+				+	+	+	+	<b>KORVPALL</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatusharjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt paigal. Põrgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+			+	+	+	+	<b>SUUSATAMINE</b> Ohutustunõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+		+	+	+	+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefvormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaardi abil. Orienteerumismängud.

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad										Õppesisu								
Eesti keel	Inglise keel	Saksa keel	Matemaatika	Loodusõpetus	Bioloogia	Geograafia	Füüsika	Keemia	Inimeseõpetus	Aialugu	Ühiskonnaõpetus	Muusika	Kunst	Tööõpetus	Arvutiõpetus	Kehaline kasvatus	5. klass	
			+	+														
																		<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutustunõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.





4) Õpitulemused

Õpitulemused						Õppesisu
<b>Teab:</b> Õpitud spordialade oskussõnu.	<b>Oskab:</b> Mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge.	Sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida.	Sooritada palliviset paigalt.	Suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu ja tõusuviise	<b>Suudab:</b> Hüpelda hüpsiga 1 min sobivas tempos.	Joosta jõukohases ühtlases tempos T: 1.5km. P: 2km.
+			+		+	<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.
+		+				<b>VOIMLEMINE</b> Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+				+	<b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</b> <b>Jooksumängud:</b> „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus“. <b>Hüppemängud:</b> Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpsakooli variandid. Teatevõistlused hüpsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-Sikuhüppemäng. Võitlus palli pärast. Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+		+			<b>KORVPALL</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatusharjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt paigal. Põrgatamine ja kahe

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								käega rinnaltsoõõt. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall.
+						+		<b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+						+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaardi abil. Orienteerumismängud.

6. klass

1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused								Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	6. klass
+	+	+		+	+			
		+	+	+		+		<b>VÕIMLEMINE</b> Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turilseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+	+	+	+	+	+		<b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</b>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

									<p><b>Jooksumängud:</b> „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus“ .</p> <p><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. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.</p>
+	+	+	+	+	+	+	+		<p><b>KORVPALL</b></p> <p>Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatusharjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt paigal. Põrgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.</p>
+	+	+	+	+	+	+			<p><b>SUUSATAMINE</b></p> <p>Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>
+	+	+	+	+	+	+	+		<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaardi abil. Orienteerumismängud.</p>

2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadandus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<p><b>6. klass</b></p>
+	+	+		+	+	+	+	
								<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p> <p>Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks.</p>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/hoogast.
+				+	+	+		<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.
+	+	+	+	+	+	+	+	<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 hoonõõridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng. Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+				+	+	+	+	<b>KORVPALL</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatusharjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt paigal. Põrgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+			+	+	+	+	<b>SUUSATAMINE</b> Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+		+	+	+	+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaardi abil. Orienteerumismängud.

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad										Õppesisu									
Eesti keel	Võõrkeeled	Inglise keel	Saksa keel	Matemaatika	Loodusained	Bioloogia	Geograafia	Füüsika	Keemia	Inimeseõpetus	Sotsiaalsained	Muusika	Kunst	Tööõpetus	Tehnoloogia	Arvutiõpetus	Kehaline kasvatus	6. klass	
+				+	+					+	+								<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                      Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.</p>
+				+						+									<p><b>VÕIMLEMINE</b>                      Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turilseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.</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. Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja</p>



Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hookast.
+		+				+		<b>VÕIMLEMINE</b> Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4 kaupa suunaja või orientiiri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turilseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+					+	+	<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. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng. Võitlus palli pärast. Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+			+		+		<b>KORVPALL</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatusharjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt paigal. Põrgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+						+	+	<b>SUUSATAMINE</b> Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+					+	+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaardi abil. Orienteerumismängud.

III kooliaste

7. klass

1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused								Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	7. klass
+	+	+		+	+			<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                      Ohutusnõuded jooksus heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hooga. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/hookast.</p>
		+	+	+		+		<p><b>VÕIMLEMINE</b>                      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>
+	+	+	+	+	+	+		<p><b>SPORTMÄNG</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, 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. <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>
+	+	+	+	+	+			<p><b>SUUSATAMINE</b>                      Ohutustusnõuded. Laskumine madalaselendil. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpöore. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p>



Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
+	+	+	+	+	+		+	<b>ORIENTEERUMINE</b> 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.
+	+	+	+	+	+	+	+	<b>TANTSULIIKUMINE</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadandus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<b>7. klass</b>
+	+	+		+	+	+	+	<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/hookast.
+				+	+	+		<b>VÕIMLEMINE</b> 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 tirtõus. Kits risti-kagerhüpe. Käte kõverdamine rippes.

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

+		+	+	+	+	+	+	<p><b>SPORTMÄNG</b>  <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.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>
							+	<p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduvõistlusele vahelduvtõukelisele ja vastupidi.                  Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.                  Õpitud sõiduvõistluse tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
+	+			+	+	+	+	<p><b>SUUSATAMINE</b>                  Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis.                  Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.</p>
+	+	+		+	+	+	+	<p><b>ORIENTEERUMINE</b>                  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><b>TANTSULIIKUMINE</b>                  Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad										Õppesisu							
			Võõrkeeled								7. klass						
			Matemaatika														
Eesti keel	Inglise keel	Saksa keel	Matemaatika	Loodusõpetus	Bioloogia	Geograafia	Füüsika	Keemia	Inimeseõpetus	Ajalugu	Ühiskonnaõpetus	Muusika	Kunst	Tööõpetus	Arvutiõpetus	Kehaline kasvatus	Kehaline kasvatus
			+	+					+	+							<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                      Ohutusnõuded jooksus heidetes, 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 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast.</p>
					+				+								<p><b>VÕIMLEMINE</b>                      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>
			+	+					+	+							<p><b>SPORTMÄNG</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, 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). Ülaltpalling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p>



Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

											<p>Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hooga. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/hookast.</p>
											<p><b>VÕIMLEMINE</b> 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>
											<p><b>SPORTMÄNG</b> <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, 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. <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>
											<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-,</p>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

											<p>uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.  Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.  Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.  Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
+	+		+		+	+	+			+	<p><b>ORIENTEERUMINE</b>  Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.  Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik.  Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.  Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>
+	+		+	+							<p><b>TANTSULIIKUMINE</b>  Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.  Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>

8. klass

1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused								Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	8. klass
+	+	+		+	+			<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                      Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Jooks 1500 meetrit 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 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/. Tasakaalharjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.  <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
+	+	+	+	+	+	+		<p><b>SPORTMÄNG</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülaltpalling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate</p>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
+	+	+	+	+	+			<b>SUUSATAMINE</b> Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
+	+	+	+	+	+		+	<b>ORIENTEERUMINE</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.
+	+	+	+	+	+	+	+	<b>TANTSULIIKUMINE</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadantikualgatus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	<b>8. klass</b>
+	+	+		+	+	+	+	
+				+	+	+		

  

								<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heidetes, 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 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.
+				+	+	+		<b>VÕIMLEMINE</b> Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga



Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								<p>välja ja SSs. 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-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</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. Petted. 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. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
+	+			+	+	+	+	<p><b>SUUSATAMINE</b></p> <p>Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
+	+	+		+	+	+	+	<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>
+			+	+	+	+		<p><b>TANTSULIIKUMINE</b></p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad										Õppesisu	
Eesti keel	Võõrkeeled										<b>8. klass</b>
Inglise keel											
Saksa keel											
Matemaatika	Matemaatika										
Loodusõpetus											
Bioloogia											
Geograafia	Loodusained										
Füüsika											
Keemia											
Inimeseõpetus	Sotsiaalsained										
Ajalugu											
Ühiskonnaõpetus											
Muusika	Kunstained										
Kunst											
Tööõpetus	Tehnoloogia										
Arvutiõpetus											
Kehaline kasvatus	Kehaline kasvatus										
											<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 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.</p>
											<p><b>VÕIMLEMINE</b>                      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-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, rippes. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.  <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika</p>

## Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

																				tervisespordialana.
																				<p><b>SPORTMÄNG</b>  <b>Korvpall.</b> 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.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülaltpalling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
			+	+																<p><b>SUUSATAMINE</b>  Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
			+	+	+															<p><b>ORIENTEERUMINE</b>  Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>
																				<p><b>TANTSULIIKUMINE</b>  Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>

#### 4) Õpitulemused

Õpitulemused		Õppesisu
	<p><b>Teab:</b> Olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, eesti ja maailma parimatest sportlastest.</p> <p><b>Oskab:</b> Tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda.</p> <p>Abistada ja julgendada harjutuste sooritamisel.</p> <p>Sooritada akrobaatika ja riisvõimlemise põhiharjutusi.</p> <p>Mängida võistlusmäärustike kohaselt üht spordimängu ning teisi õpitud spordimänge lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid.</p> <p>Läbida orienteerumise õpperada</p> <p>Suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades.</p> <p><b>Suudab:</b> Suusatada ühtlases tempos T: 2.5km. P: 4.5km.</p> <p>Joosta ühtlases tempos T: 2.5km. P: 4.5km.</p>	<p><b>8. klass</b></p>
+		<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksumis, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksud. Jooks 1500 meetrit 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 trel ette. Hüppetirel. Kolmiktrel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Riplemine.</p>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

										<p>Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrgkang. Tireltõus rippest /abistamisega/. Tasakaalharjutus kombinatsioonide koostamine. Ringreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
										<p><b>SPORTMÄNG</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><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. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
										<p><b>SUUSATAMINE</b></p> <p>Laskumine madalalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

										Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm- sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
	+	+	+		+	+	+		+	<b>ORIENTEERUMINE</b> 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.
	+	+	+	+						<b>TANTSULIIKUMINE</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

9. klass

1) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused								Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	Digipädevus	<b>9. klass</b>
+	+	+		+	+			
								<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. Teatejooksud. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

								tutvustamine. Kuulitõuge.
								<p><b>VÕIMLEMINE</b>                  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 tõukega treltõus. Kõrgkang: Treltõus rippes /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.  <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
								<p><b>SPORTMÄNG</b>  <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.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>
								<p><b>SUUSATAMINE</b>                  Ohutustusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
								<p><b>ORIENTEERUMINE</b>                  Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kaugustemääramine. 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>TANTSULINE LIIKUMINE</b>                  Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste 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>

2) Läbivad teemad

Läbivad teemad								Õppesisu
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Kadantikuvalgatus ja ettevõtlikkus	Kultuuriline identiteet	Teabekeskond	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tervis ja ohutus	Väärtused ja kõlblus	9. klass
+	+	+		+	+	+	+	<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                      Ohutusnõuded jooksus, heidetes, 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 1500 meetrit 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 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-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.  <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
+		+	+	+	+	+	+	<p><b>SPORTMÄNG</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, 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.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>



Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

+	+			+	+	+	+	<p><b>SUUSATAMINE</b>                  Ohutusts nõuded. Laskumine madalasesendis.                  Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpõõre.                  Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.                  Suusatamine 2 ja 3km.                  Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.                  Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.                  Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
+	+	+		+	+	+	+	<p><b>ORIENTEERUMINE</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 kaardi ja kompassi kasutades.                  Orienteerumismängud.</p>
+			+	+	+	+		<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b>                  Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste 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>

3) Ainetevahelised seosed

Ainevaldkonnad										Õppesisu	
		Võõrkeeled									<p><b>9. klass</b></p>
			Matemaatika								
				Loodusained							
					Sotsiaalsained						
						Kunstained					
							Tehnoloogia				
								Kehaline kasvatus			
	Eesti keel										
	Inglise keel										
	Saksa keel										
	Matemaatika										
	Loodusõpetus										
	Bioloogia										
	Geograafia										
	Füüsika										
	Keemia										
	Inimeseõpetus										
	Aialugu										
	Ühiskonnaõpetus										
	Muusika										
	Kunst										
	Tööõpetus										
	Arvutiõpetus										
	Kehaline kasvatus										
+											<p><b>KERGEJÕUSTIK</b>                  Ohutusts nõuded jooksus, heidetes, 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 1500 meetrit</p>





Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

										<p>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-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
										<p><b>SPORTMÄNG</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><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><b>SUUSATAMINE</b></p> <p>Ohutustusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
										<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kaugustemääramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja</p>

Lisa 8 Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

										läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.
+	+	+	+							<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.