

## **Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

### **1. Üldalused**

#### **1.1. Kehakultuuripädevus**

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

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja tööväimele 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 liikumisoskusi 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 tööväimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

#### **1.2. Kehalise kasvatusõppeaine maht**

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

### **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 mittekuluvate 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 rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

#### **1.4. Üldpädevuste 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 kasvatuses 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, terviseteadet 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 osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

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

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

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

**Kunst ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas 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 kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

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

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

**Kultuuriline identiteet.** Kehalise kasvatuses 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.

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

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

## **2. Ainekavad**

### **2.1. Kehaline kasvatus**

#### **2.1.1. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus**

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

### **2.2 Rütmika**

#### **2.2.1. Rütmika rõhuasetused**

##### **I arengutase**

I arengutasemel (eeldatavalt 1.-2. klassis) arendatakse õpilaste kuulamis-, jälgimis-, matkimis-, mõistmis- ja lihtsamate korralduste täitmise oskusi. Õpilasi õpetatakse tunnetama oma keha ja liigutusi, arendatakse ruumitaju. Rütmitunde arendamine põhineb individuaalse liikumise/liigutuste rütmi kohandama õppimisel etteantud rütmile: muusika, saatelugemine vms. Harjutusi õpitakse matkides, eeskuju järgi, abiga. Kujundatakse hügieeni- ja korraharjumusi.

##### **II arengutase**

II arengutasemel pööratakse eelnevaga võrreldes suuremat tähelepanu ruumitaju arendamisele ja oma kehaasendi kontrollimisele. Õpitakse erisuunalisi liigutusi ja eri kehaosade mootorika koordineerimist. Mängude ja tantsude kaudu saadakse praktilisi sotsialiseerumise oskusi. Arendatakse õpilaste loovust.

##### **III arengutase**

Õpitakse tantsima lihtsamaid seltskonnatantse ja pidudel rollikohaselt käituma. Liikumiskavade õppimisel arvestatakse õpilaste muusikaeelistustega.

### **2.2.2. Rütmika õpetamise põhimõtted**

Rütmika õpetamise eesmärgiks toimetulekuõppes on arendada iga lapse individuaalsetest eeldustest lähtuvalt rühti, tasakaalu, koordinatsiooni, liikuvust, ruumi- ja rütmitaju.

Rütmikatundides kasutatakse kehatunnetuse-, kontakti- ja kommunikatsiooniharjutusi, mängu ning tantse, mille abil saab arendada nii õpilaste füüsilisi võimeid kui psüühikat, kinnistada verbaalse kui ka mitteverbaalse suhtlemise oskusi. Tähelepanu pööratakse liikumise rütmile, tempole ja täpsusele ning liigutuste lõpetatusele.

Rütmika õpetamine on tihedalt lõimunud teiste ainete õpetamisega.

Rütmikatunnid toetuvad pedagoogilisele muusikateraapiale ning kehalise kasvatuse tundides õpitule.

Rütmikatundides ühendatakse kehalise kasvatuse tundidest tuttavad harjutused muusika ja rütmiga.

Rütmitunde aluseks on motoorsus, so lihase liigutustele tugineva korrapärase liikumise tunnetamine. Muusika rütmiline külg organiseerib psüühikat, liigutused muusika saatel ja rütmiline liikumine aktiveerib kõiki psüühilisi protsesse, aitab kaasa õpilaste enesetunnetuse kujunemisele, tõstab meeleolu. Tundides mängitakse muusikaõpetuses õpitud laulu- ja ringmänge, rütmipille.

Rütmikatundides kujundatakse õpilastel verbaalseid ja mitteverbaalseid suhtlemisoskusi. Selleks kasutatakse teiste ainete tundides ja vaba aja tegevustes õpitud salme, rütmilisi luuletusi.

Rütmikatundides õpitakse tantse ja mängu, mida esitatakse klassi- ja koolipidudel.

### **2.3. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes**

3. klassi lõpetaja:

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;



- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## 2.4. Kehalise kasvatuses õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

### Õppesisu ja õpitulemused I klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õpitulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	Liikumise tähtsus tervisele. Käitumine kehalise kasvatuses tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval. Ohutus- ja mängureeglid. Hügieenireeglid ja riietumine. Oma sooritusele hinnangu andmine. Tuntumad spordialad ja nende alade sportlased.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab sportimise tähtsust tervisele;</li> <li>• teab ja järgib käitumisreegleid erinevates sportimispaikades;</li> <li>• täidab ja järgib mängureegleid, hügieenireegleid;</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>	<b>Põhiasendid ja liikumised</b> Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab võimlemise põhiasendeid ja liikumisi;</li> <li>• teab erinevaid liikumisviise, samme ja riviharjutusi;</li> <li>• oskab rivistuda viirgu ja ühe kaupa kolonni;</li> </ul>

	<p>Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus. Kerepööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine, hargitamine.</p> <p>Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele. Vahendid: lipukesed, liivakotikesed, kurikad, võimlemiskepid, rõngad, keskmised pallid, võimlemispingid.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang. Paaride moodustamine.</p> <p>Pihkseongus ringi moodustamine. Rivistumine kolonni 2-,3-,4 kaupa suunaja või orientiiri järgi.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b> Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Päkk- kõnd kandadel. Kägarkõnd. Juurdevõtusamm. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab muusika järgi valida sobivat liikumiskiirust.</li> </ul>
--	---	---

	<p>Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal paigal ja liikumisel.</p> <p>Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud, hüppeharjutused, tasakaaluharjutused, akrobaatika.</p>	
<p><b>Kergejõustik</b></p>	<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b> Jooks õige pea-, keha-, käteasenditega, pöia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont.</p> <p>Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 20 m.</p> <p><b>Hüpped</b> Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamisega). Ülehüpped takistustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab jooksta püstiasendist stardikäsklusega;</li> <li>• oskab osaleda teatevõistluses.</li> </ul>

	<p><b>Visked, viskeharjutused</b>  Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinu. Üle nööri, võrgu, takistuste.</p>	
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	<p><b>Pallikäsitsemisharjutused</b>  Palli tunnetamine: hoie, veeretamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt); püüdmine paarides (paariliste vahekaugus 2m) kahe käega.</p> <p>Palli veeretamine erinevatest lähteasenditest (kägar, rististe jne.). Palli veeretamine märgi tabamisega.</p> <p>Keskmise palli pörgatamine maha ja kinni püüdmine kahe käega. Pallivise vastu seinu ja püüdmine pärast maast pörkumist.</p> <p>Märkivisked kahe ja ühe (parema ja vasaku) käega horisontaalsesse (kaugus 4m) ja vertikaalsesse (kõrgus 1,5-2m) märki.</p> <p>Pallide (ja teiste väikevahendite) viskamine üle takistuste (nöör, võrk jms). Rahvastepalli mängu tutvustamine ja õppimine.</p> <p><b>Jalgpall</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab sooritada lihtsamaid palliharjutusi;</li> <li>• teab rahvastepalli reegleid;</li> <li>• on kaasmängijatega sõbralik;</li> <li>• järgib kohtuniku reegleid;</li> <li>• oskab mängida erinevaid seltskonna- ja liikumismänge juhiste järgi.</li> </ul>

	<p>Jalgpall kui mängu olemuse kirjeldus ja reeglistik.</p> <p>Pallitunnetus. Jalgpalli kaasamine teatevõistlustesse. (näit. palli vedamine edaspidi, tagurpidi, tallaga palli tõmbamine jne.)</p> <p>Löögid. Löögid omavahel jala siseküljega. Mitmesuguste mängude kasutamine. (näit. “jalgpalli kulli” erinevad variandid; “Slaalom”; “Hunt ja kanad”; “Pall üle joone”; “Kurg” jne.) Pealelök jala pealsega. (näit. tühja väravasse korda mööda) Mängud lihtsustatud reeglitega.</p>	
<b>Suusatamine</b>	<p>Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab suuski kinnitada;</li> <li>• oskab liikuda suusarivis;</li> <li>• hoiab õigesti suusakeppe.;</li> <li>• oskab libisammu.</li> </ul>
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	<p>Rütmid kehaga (kehapill): käteplaksud, kätepatsud, jalarõhud, kella tiksumine, kiikumine, äiutamine, saagimine.</p> <p>Liikumised ja tegevused vahenditega: pallidega, rätikutega, lintidega; Nimed, liikumine muusikas, ruumitunnetus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab kehatunnetusharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.</li> <li>• oskab tekitada kergemaid rütme oma kehaga;</li> <li>• oskab kasutada rütmipille ja liikuda nende järgi;</li> <li>• oskab liikuda ringis;</li> <li>• mängida liikumismänge;</li> </ul>

	<p>Paaristegevused: „Voolimine”, „Joonistamine”, „Kirjutamine”. Loodusnähtuste matkimine: vihm, tuul, rahe, lained.</p> <p>Erinevate tööde imiteerimine: voki tallamine, niitmine, vaiba kloppimine.</p> <p>Loomade liikumise matkimine. Lihtsamad koordinatsiooniharjutused</p> <p>Tantsud, tantsuharjutused, tantsuvõtted: ringjoon, ringjoonel kõrvuti, ringjoonel vastamisi, kodarjoon, kodarjoonel kõrvuti, kodarjoonel vastamisi, käevang, süldvõte, sulgvõte . Lihtsamudest kombinatsioonid: kukekõnd, põiakõnd, galopp, põlvetoostejooks, sääretõstejooks, ummishüpe, madalhüpaksamm.</p> <p>Lauluringmängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib lihtsamaid pärimustantse.;</li> <li>• oskab muusika järgi lugu improviseerida ja jutustada;</li> <li>• sooritab rühi- ja tasakaaluharjutusi koostegEVuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi;</li> <li>• oskab lihtsamaid lõdvestusharjutusi ning suudab lõõgastuda.</li> </ul>
--	---	---

### Õppesisu ja õpitulemused II klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>• oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis,</li> </ul>

	oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
<b>Võimlemine</b>	<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b>  Jalg (ees, taga, kõrval) varbal kükk, põlvitus, põlvitusiste, harkiste (toengharkiste), rististe, toenglamang. Käed rinnal, õlgadel. Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele. Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b>  Tervitamine ravis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Harvenemine ja koondumine.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b>  Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidi kõnd. Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi.  Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpistest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikuva hoonõõri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>• sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>• hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ul>

	<p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.</p> <p>Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil.</p> <p>Akrobaatika- veered, tirl ette. Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused.</p>	
<p><b>Kergejõustik</b></p>	<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b> Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega.</p> <p>Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega. Võidujooks 30 m</p> <p>Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis).</p> <p><b>Hüpped</b> Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamisega). Ülehüpped takistustest.</p> <p><b>Visked</b> Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 4 m). topispallide.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>• on suuteline joostes valima võimetekohast tempot;</li> <li>• sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>• sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;</li> <li>• sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ul>



<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	<p>Palli viskamine ühe (parema ja vasaku) ja püüdmine kahe käega paarides (vahemaa 3m). Palli viskamine ja püüdmine lisaülesannetega.</p> <p>Väikese palli viskamine ja püüdmine ühe (parema ja vasaku) käega.</p> <p>Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, Ø 1m).</p> <p>Keskmete pallide ja topispallide edasiandmine ringselt ja kolonnis erinevatest lähteasenditest. Rahvastepalli mängu õppimine (reeglid).</p> <p><b>Jalgpall.</b> Mõne sõnaga ajaloost ja reeglitest. Löögid. Erinevad löögid paarides. (näit. söödud jala siseküljega; söödud peatumisega jne.) Karistuslöögi olemus ja löömine tühja väravasse. Mängud: saaljalgpalli reeglid ja mäng 5:5 vastu. Mängudes kasutada erinevaid palle. (näit. tennispalli, kummipalli jne.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>
<p><b>Suusatamine</b></p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</li> <li>• laskub mäest põhiasendis;</li> <li>• läbib järjest suusatades 2km.</li> </ul>
<p><b>Rütmika ja</b></p>	<p><b>Rütmiliikumine:</b> erinevad marsid, kõnnid, päkkadel,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huvitub tantsust koolis ja mujal;</li> </ul>

<p><b>tantsuline liikumine</b></p>	<p>kandadel, kehapill. Vaba liikumisimprovisatsioon ja eneseväljendusoskus erinevates rütmides.</p> <p><b>Liikumised ja tegevused vahenditega:</b> lintidega, papptaldrikutega. Paarisharjutused: peegeldamine.</p> <p><b>Loovliikumine:</b> pantomiim.</p> <p>Erinevate rahvaste muusika ja liikumise tutvustamine. Tantsuharjutused: galoppsamm, hüpaksamm, vahetussamm hüpakuga. Tantsud: eesti rahvatantsud, rahvaste seltskonnatantsud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab õpitud liikumisi ja tantse;</li> <li>• oskab kuulata muusikat, tekitada rütme oma kehaga ja seda analüüsida;</li> <li>• oskab luua ise kergemaid liikumiskombinatsioone;</li> <li>• oskab lihtsamaid liikumismänge;</li> <li>• oskab liikuda aeglaselt, kiiresti ja väga kiiresti tempos;</li> <li>• sooritab rühi- ja tasakaaluharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi;</li> <li>• oskab lihtsamaid lödvestusharjutusi ning suudab löögastuda;</li> <li>• oskab hoida oma kohta ringis tantsimisel ja harjutuste sooritamisel.</li> </ul>
------------------------------------	--	---

### Õppesisu ja õpitulemused III klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>• oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab</li> </ul>

	<p>käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>(õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>• loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</li> </ul>
<p><b>Võimlemine</b></p>	<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b></p> <p>Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõht põlvitus väljaaste (samm), toengnurk iste, uppiste, poolspagaat, upplamang. Käte asendid- pihutsi. Jalgade asendid- tallutsi. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b></p> <p>Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial). Poolpöörded paigal. Käskluse “paigal” täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni 2 (3, 4) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b></p> <p>Vahetussamm, väljaastekõnd. Kõnd käte erinevate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>• sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha;</li> <li>• hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ul>

	<p>liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Harki- risti hüplemine. Koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b>  Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Riplemine kangil, rööbaspuudel, horisontaalredelil. Hüppeharjutused. toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Akroaatika- tiral ette- poolspagaat, turiseis, kaarsild (abistamisega), veered, tiritamm kõverdatud jalgadega.</p>	
<p><b>Kergejõustik</b></p>	<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b>  Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. Tsoonijooksud 3x10 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4 min (mänguvormis). Põlvetoostejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.</p> <p><b>Hüpped</b>  Kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe.</p> <p><b>Visked, viskeharjutused</b>  Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>• läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantssi;</li> <li>• sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>• sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>• sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta (paku laius 1m).</li> </ul>

	(kaugus 5 m). viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest. Viskemängud. "Pallikool".	
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4- 6m). Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides.</p> <p>Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga. Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega. Palli põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega paigal ja liikumisel.</p> <p>Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, Ø 1m).</p> <p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel. Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.</p> <p><b>Jalgpall</b> Reeglid. Löögid. Liikumiselt erinevate löökide tutvustus ja löömine. (näit paaris liikumiselt jala sisemise küljega söötmine ringis liikudes jne.)</p> <p>Värvavahi mängutehnika tutvustamine. Tähelepanu õigelt kauguselt löömisele. Palli peatamine rinnaga. (näit. paaris harjutused. Üks tõstab, teine püüab</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>

	peatada.)  <b>Mäng.</b> Saaljalgpall ja lihtsustatud reeglitega staadionil. Avalik, karistuslöögid: 11.m pealt, vabalöök.	
<b>Suusatamine</b>	Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.  Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtöukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristöukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtöukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>• laskub mäest põhiasendis;</li> <li>• läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.</li> </ul>
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	<p><b>Rütmiliikumine:</b> rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi- marss, polka, valss. Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised (sõõris, ringis, viirus, kolonnis).</p> <p><b>Loovliikumine:</b> iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2-3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine. Tantsuharjutused: galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid, polkasamm pöördega, valsisamm.</p> <p><b>Tantsukultuur:</b> tantsule kutsumine, tantsu eest tänamine, viisakas suhtlemine tantsupõrandal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;</li> <li>• oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida;</li> <li>• sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse;</li> <li>• huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;</li> <li>• kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi;</li> <li>• mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara;</li> <li>• oskab välja mõelda lihtsamaid tantsukombinatsioone;</li> <li>• suudab tantsida 8-taktist koosnevat tantsu;</li> <li>• sooritab õpitud kehatunnetusharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos;</li> <li>• liigub kooskõlas muusikaga;</li> <li>• sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi eeskuju järgi</li> </ul>

	<p><b>Tantsud:</b> eesti rahvatantsud rahvaste seltskonnatantsud.</p>	<p>ning vajalikus rütmis ja tempos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.</li> <li>• teab oma kohta ravis ja suudab seda hoida tantsimisel, harjutuste sooritamisel;</li> <li>• oskab teha lõdvestusharjutusi ning suudab lõõgastuda.</li> </ul>
--	---	--

## 2.5. Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;

- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

## 2.6. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

### Õppesisu ja õpitulemused IV klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>• suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>• oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma</li> </ul>



	<p>sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</li> </ul>
<p><b>Võimlemine</b></p>	<p>Rivikorraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni lugemise saatel;</li> <li>• hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>• sooritab elemente hüpitsaga (T);</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</li> </ul>

	<p>Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	
<p><b>Kergejõustik</b></p>	<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b></p> <p>Jooks erinevatest lähteasenditest (ka paarides) reageerimiskiiruse arendamiseks. Kiirendusjooksud 50-60 m. Pendelteatejooks. Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega, lumes). Püstilähe ühe käe toetusel.</p> <p><b>Hüpped</b></p> <p>Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt. (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Harjutusi üleastumishüppeks:</p> <p>Seisust, tõukejalg taga- samm ette ja hüppega sirgete jalgade vahetus õhus. Samast lähteasendist sooritatakse 3 sammuliselt käigult hüppega jalgade vahetus Hüpe 3 sammuliselt hoojooksult (viimane samm lühem).</p> <p><b>Visked</b></p> <p>Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab madallähte stardikäsklustega;</li> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• jookseb 1km võimetekohase tempoga.</li> </ul>

	<p>(kaugus 6m, kõrgus 5m, läbimõõt 1m). Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.</p> <p>Lihtvise (viskekäsi kõverdub küünarnukist üles ja sirutub piitsja liigutusega).</p> <p>Keharaskus eelnevalt tagumisele jalale ja tõstetakse vasak jalg pisut maast üheaegselt v. jala asetamisega maha rebitakse ette õlavööde, millele järgneb vise käega.</p> <p>Viskemängud- rahvastepall; taba palli; laeva pommitamine.</p>	
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	<p><b>Jooksu- ja hüppemängud.</b> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p><b>Pallikäsitsemise harjutused:</b> põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p><b>Rahvastepall</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>• mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;</li> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</li> <li>• mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> </ul>

	<p>Palli pörgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisaülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paariliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga. Väikese palli vise kolmelt sammult rütmiga “vasak/ parem- ja vise”.</p> <p>Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling). Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.</p> <p><b>Jalgpall</b> Tänapäeva jalgpalli lühike tutvustus. Löögid: jalapealsega, saapaninaga, peaga.</p> <p>Peatamine: veereva palli peatamine tallaga, lendava palli teatamine tallaga.</p> <p>Väravavahi mängutehnika: veereva palli püüdmine, viskamine, vastu liikumine. Taktika: mängijate funktsioonid, külje sissevise, nurgalöök.</p> <p><b>Mäng:</b> saaljalgpalli erinevad variandid.</p>	
<b>Suusatamine</b>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.</li> </ul>

	paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	
<b>Orienteerumine</b>	Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb plaani ja kaarti, leppemärke,</li> <li>• oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas.</li> </ul>
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine; hüppeharjutused paigal ja liikumisel; külgsamm, galopp, juurdevõtusamm.; rütmisalmide lugemine koos rütmiliste liigutustega: plaksutamine, patsutamine, trampimine; harjutused väikeste pallidega, kurikatega, lindiga; koordinatsiooniharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse, pärimuslikke- ja seltskonnatantse.</li> <li>• suudab osaleda taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes;</li> <li>• oskab liikuda erinevate rütmide järgi;</li> <li>• oskab selgitada liikumismängu reegleid klassikaaslastele ja õpetada selgeks liikumismänge;</li> <li>• suudab liikuda ruumis kindla vormi järgi (ring, ruut);</li> <li>• suudab teha käte ja jalgadega kordinatsiooniharjutusi;</li> <li>• oskab improviseerida tantsu muusika järgi;</li> <li>• oskab sooritada rühi-ja tasakaaluharjutusi rütmi ja muusika saatel;</li> <li>• esitab õpitud liikumiskava, tantsu, esineb õpitud tantsude ja ringmängudega üritustel;</li> <li>• oskab lõdvestusharjutusi ning suudal lõõgastuda.</li> </ul>

## Õppesisu ja õpitulemused V klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>• suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>• oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</li> <li>• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi,</li> </ul>

	<p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>
<b>Võimlemine</b>	<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b>  Asendid: tõkkeiste. Seljati- selitsi. Küljeti- külitsi. Rinnati. Käed ees- ülal, taga- all, küünarseongus.</p> <p>Liigutused: käte ja jalgade hood, lõdvestamised. Käte ja jalgade üheaegne ja järgnev liikumine.</p> <p>Lüliksirutus põlvitustest.</p> <p>Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b>  Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, “maona” ja “teona”) ühekaupa kolonnis.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b>  Erinevatest kõnniharjutustest koosnevad seosed koos muutuvate käteasenditega. Sulghüplemine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;</li> <li>• hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>• sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> </ul>

	<p>vahehüpisega ja poolpöõretega, väljaseadehüplemine, sääretõstehüplemine.</p> <p>Harjutused hübitsaga.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.</p>	
<b>Kergejõustik</b>	<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b> Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantsil. Finish. Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test.60m</p> <p>Jooksumänge: Päev ja öö; kartulijooks; jooks lippude järele; lähtepall; numbrite väljakutse</p> <p><b>Hüpped</b> Kaugushüpe. Sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.</p> <p><b>Visked</b> Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• jookseb 1,5km endale jõukohase tempoga.</li> </ul>



	märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded.	
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p><b>Korvpall</b> Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Rinnasööt paigalt kahe käega, palli söötmine ühe käega (ülalt sööt) ja pörkesööt paigalt. Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Näit. "Liikuv märklaud", vabaviskevõistlus.</p> <p><b>Võrkpall</b> Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Mängija asendid ning peatumine.</p> <p>Liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu ja ristsammudega. Liikumine sööduasendis pallita ja palliga. Osavuse ja liikumise arendamine koos pallikäsitlusega.</p> <p><b>Jalgpall</b> Löögid: erinevate löökide kordamine ja harjutamine. Väravavahi tegevus: poolkõrge palli püüdmine. Audi sisseviskamine. Tähelepanu jalgade asetusele ja tööle. Palli suunamine õhust jala siseküljega või jalapealsega. Petteliigutuste ja palli hõivamise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>• mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>• palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile korvpallis;</li> <li>• alt- ja ülaltsöödud võrkpallis;</li> <li>• jalaga palli peatamine ja löögitehnika täiustamine.</li> </ul>

	tutvustus. Taktika, kaitse ja ründemängu tutvustus. Võistkondlik mäng. Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad saaljalgpalli variandid ja mängud staadionil.	
<b>Suusatamine</b>	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>• sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>• sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>• sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>• läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>	Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. Orienteerumismängud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab orienteeruda kaardi järgi;</li> <li>• teab põhileppemärke (10–15);</li> <li>• orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>• arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</li> <li>• oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ul>
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	Keha raskuskeskme tunnetamine. Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrigeerimisharjutused. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.</li> <li>• oskab liikuda erinevate rütmide järgi;</li> <li>• oskab selgitada liikumismängu reegleid klassikaaslastele ja õpetada selgeks liikumismänge;</li> </ul>

	<p>Õpitud tantsusammude täiustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Line-tants. Jive'i põhisamm. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab liikuda ruumis kindla vormi järgi (ring, ruut);</li> <li>• suudab teha käte ja jalgadega kordinatsiooniharjutusi;</li> <li>• suudab muusika saatel tantsida selgeksõpitud 16-taktulist liikumiskombinatsiooni.</li> </ul>
--	--	---

### Õppesisu ja õpitulemused VI klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>• suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>• sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse</li> </ul>

	<p>Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>arendamiseks ning sooritab neid;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</li> </ul>
<p><b>Võimlemine</b></p>	<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b></p> <p>Tagatoenglamang, toengväljaaste. Käed avaringselt. Poolspagaat.</p> <p>Liikumised: selili, jalad kõverdatult fikseeritud, tõus kumera seljaga istesse (käte mitmesuguste asenditega). Toenglamangus käte kõverdamine. Toengkäärseisus jalgade venitamine. Kere, käte ja jalgade hood. Pinge- ja lõdvestusharjutused. Terviklik lõdvestamine.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b></p> <p>Pöörded vasakule ja paremale sammlikumiselt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni lugemise saatel;</li> <li>• hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kagarhüpe).</li> </ul>

	<p>Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse.</p> <p><b>Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine</b>  Põlvetõstehüpe. Jalatõstehüpe. Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale. Sammhüpe. Jooks kõrvale ristsammuga ette ja taha. Väljaastekõnd. Põlvetõste vahetushüpe. Erinevad harjutused hübitsaga (ka paaris ja rühmas).</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b>  Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.  Uppriipe, tiriripe, kinnerripe, tagaripplamang.</p> <p><b>Hüppeharjutused, toenghüpped.</b>  Toenghüpped üle kitse. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Harjutused palli ja rõngaga.</p> <p><b>Jooks, jooksuharjutusi</b>  Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.</p>	
<p><b>Kergejõustik</b></p>	<p><b>Jooks, jooksuharjutusi</b>  Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> </ul>

	<p><b>Hüpped</b> Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine.</p> <p>Kõrgushüpe- üleastumishüpe</p> <p><b>Visked</b> Palliviske sammud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• jookseb järjest 9 minutit.</li> </ul>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	<p><b>Korvpall</b> Palli söötmine rinnalt ja ülalt ning püüdmine liikumiselt. Põrgatamine takistustest möödumisel vaheldumisi parema ja vasaku käega, kiiruse, rütmi ja palli pörkekõrguse muutmisega. Lähivise pärast ühte pörget (palli ülesviimine kahe käega). Kaitse liikumine juurdevõtusammudega. Palliga ja pallita mängija katmine. Mees- mehe kaitse. Pöörded palliga paigal. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ülaltoodu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötu.</p> <p>Ülalt sööt paarides, 2:2, 3:3. Palli söötmine enda kohale, vastu seina, kolonnides, vastuliikumistel. Altsööt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>• mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</li> <li>• sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</li> <li>• sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>• sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</li> <li>• mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</li> </ul>

	<p>Erialaste kehaliste võimete arendamine koos liikumise õpetamisega. Spurdid, joonejooksud ja kordushüpped koos suuna ja liikumisviisi muutmisega.</p> <p><b>Jalgpall</b> Aasta tähtsaima võistluse tutvustus.</p> <p>Löögid: erinevate löökide kordamine. Harjutamine paarides ja kolmikutes. Audi sissevise. Palli hõivamise võimalused.</p> <p>Mängijate funktsioonid, kogu võistkonna tegevus. Taktika: väravaesine väljak, suluseis.</p> <p>Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad mängud tunnis. Sõpruskohtumine paralleel klassiga.</p>	
<b>Suusatamine</b>	<p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>• sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>• sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>• sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>• läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantisi.</li> </ul>

	laugel laskumisel, paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.	
<b>Orienteerumine</b>	<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. Orienteerumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>• teab põhileppemärke (10-15);</li> <li>• orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>• arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</li> <li>• oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ul>
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <p>Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>• kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ul>



## 2.7. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abiliseks;
- 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- 9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

## 2.8. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

### Õppesisu ja õpitulemused VII klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</li> <li>• liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> <li>• oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumis-harrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li> </ul>

	<p>peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>	
<p><b>Võimlemine</b></p>	<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b> Pöördpainutus, väljaseadepõlvitus kõrvale, külgoenglamang, õlavarsseong. Poolkumerkükk. Kerelainetus. 360° pööre päkkadel. Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Kehaosade järgnev lödvestus. 8- taktiline harjutuskombinatsioon.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Ümberpööre sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b> Sulghüpe 180° pöördega. Pöiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega. Harkhüpe, kägarhüpe. Hüpe ühe jala hooga poolkükki järgneva hüppega üles kahe jala tõukelt. Juurdevõtusamm ja sammhüpe. Põlvetõstehüpe, käed avaringselt ees järgneva jalatõstehüppega taha, käed kõrval. Hoojooksult sulghüpe, sirutushüpe. Pöiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika või muusika saatel;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>• sooritab õpitud toenghüpped.</li> </ul>

	<p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Harjutused palli ja rõngaga muusika saatel.</p>	
<b>Kergejõustik</b>	<p><b>Jooks</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped</b> Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p><b>Visked</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab täishoolt kaugus- ja kõrgushüppe;</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• jookseb jõukohase tempoga 2km (T) / 3km (P)</li> </ul>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p><b>Korvpall</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpitulemused korv- ja jalgpalli osas;</li> <li>• korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</li> <li>• võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu;</li> <li>• jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> <li>• mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</li> </ul>

	<p>pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall</b>          Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	
<b>Suusatamine</b>	<p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>• suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</li> <li>• läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsti.</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> <li>• oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>• oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</li> <li>• oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</li> </ul>

<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Valsisammu täiustamine. Labajalavalss. Rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud. Paarilise vahetusega tantsud. Kontratantsud. Line-tants. Jive. Tants kui kunst, sport ja kultuur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;</li> <li>• osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</li> </ul>
--	--	---

### Õppesisu ja õpitulemused VIII klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides /liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</li> <li>• liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> <li>• oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/ liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab</li> </ul>

	<p>(eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/ tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur-) võistlustest/ üritustest ning tuntumatest sportlastest/ tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>	<p>oma kehalisi võimeid;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/ sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li> </ul>
<p><b>Võimlemine</b></p>	<p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordinatsiooniharjutused. Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord) Rühi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>• sooritab oma koostatud harjutuskombinatsiooni võimlemisvahendiga.</li> </ul>

	<p>arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p><b>Akrobaatika</b> Harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline) Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine</b> Harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</p>	
<b>Kergejõustik</b>	<p><b>Jooks</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• jookseb võimetekohaselt 3 km (T) / 5 km (P).</li> </ul>



	<p><b>Heited, tõuked</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Pallivise täishoolt.</p>	
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	<p><b>Korvpall</b> Individuaalse pallikäsitsustehnika elementide täiustamine. Individuaalse kaitsetegevuse täiustamine. Kahe mängija koostöö (“sööda ja lõika”). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Võrkpall lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Jalgpall</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.</li> <li>• Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</li> <li>• Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus</li> <li>• Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</li> </ul>
<p><b>Suusatamine</b></p>	<p>Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel teatesuusatamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>• suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</li> <li>• läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsti.</li> </ul>
<p><b>Orienteerumine</b></p>	<p>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> </ul>

	meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaime teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>• oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</li> <li>• oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</li> </ul>
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	Jõulisemat, suuremat liikumisamplituudi nõudvad noormeeste tantsu-kombinatsioonid ning neidude emotsionaalsusel ja kaunil rühil baseeruvad liikumised. Tantsu iseloomus ja väljenduslikkus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Samba. Aeglane valss. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. Erinevus massikultuurist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;</li> <li>• osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</li> </ul>

### Õppesisu ja õpitulemused IX klassis

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarseid esmaabi;</li> <li>• liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> </ul>

	<p>ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li> </ul>
<p><b>Võimlemine</b></p>	<p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</b> Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>• sooritab riistvõimlemise harjutuskombinatsiooni.</li> </ul>

	<p>jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b>  Ristlemine Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine  Löökhüpe kõrvale. Väljaastest hüpe jalgade kääritamisega väljaastesse. põialöökhüpe.  Põhivõimlemise ja üldarendavad  võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b>  Ripped, toengud.</p> <p><b>Hüppeharjutused</b>  Ttoenghüpped: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b>  Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Akrobaatika- trel ette, hüppega. Trel taha. Ratas kõrvale hoojooksult. Atleetvõimlemise harjutused. 8- taktilise harjutuskombinatsiooni koostamine õpilaste endi poolt.</p>	
--	---	--

	<p><b>Iluvõimlemine</b> Harjutused palli ja rõngaga: hood, ringid, visked ja püüdmine (T).</p>	
<b>Kergejõustik</b>	<p><b>Jooks</b> Kiirjooks. Kestvusjooks. Ringteatejooksu spetsiaalvahetus. (ümbervahetamiseta).</p> <p>Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Võistlusmäärused: distantid, jooksurada, start, ajavõtmine.</p> <p><b>Hüpped</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine), kohtunikutegevus.</p> <p><b>Heited, tõuked, visked</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Üldarendavad harjutused topispalliga. Heitealade võistlusmäärused: heitealad, heiteriistad, võistluspaigad, võistluste läbiviimine. Kohtunikutegevus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>• sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</li> </ul>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p><b>Korvpall</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Kohtuniku tegevus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</li> <li>• võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</li> <li>• jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> </ul>

	<p><b>Võrkpall</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</li> </ul>
<b>Suusatamine</b>	<p>Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis. Libisamm - tõusuviis. Sahkpööre. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Triivpidurdus. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</li> <li>läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>	<p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> <li>oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</li> <li>oskab mälu järgi kirjeldada läbitud</li> </ul>

	suund- ja valikorienteerumine.	orienteerumisrada.
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;</li> <li>• osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</li> </ul>