

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

Kehalise kasvatus õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatus ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingul teiste õppeainetega.

Põhikooli kehalise kasvatuses 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 ja 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.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva 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 kaht), tantsuline liikumine, talialad (*suusatamine ja uisutamise* – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
3. võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
6. laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
7. kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õppesisu, õpitulemused klassiti

I kooliaste

Õppeaine sisu 1. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

Jooks, hüpped, visked. Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

Liikumismängud. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.

Talialad. Suusatamine: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Uisutamine: Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.

Tantsuline liikumine. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õppeaine sisu 2. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks, hüpped, visked. Jooks: Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped: Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe

ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked: Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

Liikumismängud. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud: Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.

Talialad. Suusatamine: Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Uisutamine: Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sähkpidurdus.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õppeaine sisu 3. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineeritud harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendite ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks, visked, hüpped. Jooks: Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped: Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked: Viskepalli hoiu, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

Liikumismängud. Jooksu- ja hüppemängud: Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine,

viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

Talialad. Suusatamine: Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Uisutamine. Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.

Tantsuline liikumine. Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused II kooliastme lõpus

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi
- 5) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 6) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 7) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 8) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);
- 9) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- 10) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- 11) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 12) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;

- 13) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- 14) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 15) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;
- 16) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 17) laskub mäest põhiasendis;
- 18) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.
- 19) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 20) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 21) uisutab järjest 4 minutit.

Õppeaine kirjeldus II kooliastmes

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (*korv-, võrk- ja jalgpall*), rütmika ja tants ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 65–70% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 30–35% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (ujumine, saalihoki, pesapall) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

II kooliastme õppetegevused on: organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisv liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine; spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

Õpitulemused II kooliastme lõpus

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi õpilane:

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 õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
3. selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma 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; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatus 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 tervisespordi üritustel.

Õppeaine sisu 4. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Akrobaatika: tiral ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe

hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Kergejõustik. Jooks: erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks; pendelteatejooks; kiirjooks stardikäsklustega; kestvusjooks; maastikujooks. Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused; kaugushüpe paku tabamiseta. Visked: viskeharjutused; täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta; pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

Liikumis- ja sportmängud. Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.

Tantsuline liikumine. Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu põhielement keha. Rühma koostöö tantsimisel.

Orienteerumine. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused 4. klassi lõpus

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teab, mida tähendab aus mäng spordis. Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega. Nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine. Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel. Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Jookseb järjest 5 minutit. Sooritab kaugushüppe paku tabamiseta. Sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus. Sooritab hoojooksult pallivise.

Liikumis- ja spordimängud. Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Tantsuline liikumine. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Tantsib õpitud rühmatantse.

Orienteerumine. Orienteerub silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.

Ujumine. Läbib ujumistesti.

Õppeaine sisu 5. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus sportides. Ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada õpetaja toel valitud harjutusi. Suurvõistlused maailmas, tuntumad maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, ja kaheksad.

Kergejõustik. Jooks: jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine; põlve- ja sääretõstejooks; jooksu alustamine ja lõpetamine; kiirendusjooks; kehvusjooks. Hüpped: sammhüpped; kaugushüpe paku tabamisega; kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Visked: täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta; pallivise nelja sammu hooga.

Liikumis- ja sportmängud. Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall: palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel; palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile; sammudelt vise korvile. Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga; ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale; pioneeripall. Jalgpall: söödu peatamine jalapõia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Tantsuline liikumine. Keha telg ja kehahoid. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud.

Orienteerumine. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi.

Ujumine. Kroolitehnika omandamine.

Õpitulemused 5. klassi lõpus

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis. Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes. Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid harjutusi. Oskab sooritada kehaliste võimete teste. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid. Nimetab maailmas

toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine. Sooritab hübitsat ette tiirutades hüplemiskombinatsiooni. Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).

Kergejõustik. Sooritab õige teatevahetuse. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega. Sooritab hoojooksult palliviske. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Jookseb järjest 7 minutit.

Liikumis- ja sportmängud. Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis. Sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Orienteerumine. Oskab orienteeruda enda joonistatud kaardi järgi. Teab leppemärke (10).

Ujumine. Suudab ujuda aega arvestama 500 m vabalt valitu stiilis.

Õppeaine sisu 6. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hoonööriga paigal ja liikudes. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas ja kangil (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe. Iluvõimlemine(T): hübitsa tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

Kergejõustik. Jooks: kiirjooks ja selle eelsoojendus; madallähte tutvustamine; stardikäsklused; ringteatejooks; võistlusmäärused; ajamõõtmine; kestavusjooks. Hüpped: kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Visked: palliviske hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud. Korvpall: palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile; mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse); korvpallireeglite tutvustamine; mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall: ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides; alt-est palling; kolme viskega võrkpall; minivõrkpall; mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall: söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine; mäng 4:4 ja 5:5; mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Tantsuline liikumine. Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Tantsustiilide erinevus.

Orienteerumine. Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

Ujumine. Liblikujumise tehnika.

Õpitulemused 6. klassi lõpus

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust. Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Teab, mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral. Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemis- ja rühiharjutusi. Oskab kaaslastega sportides jagada omavahel ülesandeid ja leppida kokku mängureegleid. Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine. Sooritab iluvõimlemise elementidest koosneva kombinatsiooni hüpitsaga (T). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik. Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega. Sooritab hoojooksult palliviske. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Jookseb järjest 9 minutit.

Liikumis- ja sportmängud. Sooritab alt-eest pallingu võrkpallis. Mängib kaht kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

Tantsuline liikumine.

Orienteerumine. Oskab orienteeruda kaardi järgi teades põhileppemärke (15) ja arvestades liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

Ujumine. Suudab läbida 600 m vabalt valitud stiilis.

Õppeaine kirjeldus III kooliastmes

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (*korv-, võrk- ja jalgpall*), rütmika ja tants ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid

sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 65–70% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 30–35% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuluvate spordialade ja liikumisviiside (ujumine, saalihoki, pesapall) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

III kooliastme õpetegevused on: organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused; liikumis-, spordi- ja terviseetematiste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine; spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused III kooliastme lõpus

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

1. kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
2. omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
3. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; 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 kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
6. kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi

harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Õppeaine sisu 7. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Teadmised õpitud tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Võimlemine. Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).

Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: ratas kõrvale.

Harjutused kangil: tireltõus jõuga (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Kergejõustik. Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.

Sportmängud. Korvpall: palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt; petted; läbimurded paigalt ja liikumiselt; algteadmised kaitsemängust; mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga; ülalt palling; mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks; punktide lugemine; mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall: jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil; jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja*, *poolkaitsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine; mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Tantsuline liikumine. Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Orienteerumine. Üldsuuna määramine. Orienteerumisharjutused kaardiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.

Ujumine. 100 m kompleksujumine aega arvestamata.

Õpitulemused 7. klassi lõpus

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. Õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.

Võimlemine. Sooritab õpitud harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik. Sooritab täishoolt kaugushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 10 minutit.

Sportmängud. Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Võrkpall: sooritab ülalt pallingu. Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

Orienteerumine. Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. Oskab valida õiget liikumistempot maastikul.

Ujumine. Suudab läbida 700 m vabalt valitud stiilis.

Õppeaine sisu 8. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Liikumissoovitused. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine õnnetusjuhtumite korral. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest suurvõistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Võimlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid. Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Kergejõustik. Jooks: kiirjooksu tehnika; ringteatejooks; kestvusjooks. Hüpped: kaugushüpe. Heited, tõukes: kuulitõuke juurdeviivad harjutused; kuulitõuge paigalt ja hooga.

Sportmängud. Korvpall: palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt; vise söödule vastuliikumisel; katted; mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall: ülalt palling; pallingu vastuvõtt; ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides; mängutaktika - kolme puute õpetamine. Jalgpall: harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks; tehnika täiustamine mängus.

Tantsuline liikumine. Tantsu iseloom ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.

Orienteerumine. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Lihtsa orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardiga.

Ujumine. Kõikide ujumisstiilide täiustamine, sukeldumine. Uppuja päästmine.

Õpitulemused 8. klassi lõpus

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Selgitab regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. 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. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.

Võimlemine. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas/ kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik. Sooritab täishoolt kaugushüppe. Sooritab paigalt kuulitõuke. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 11 minutit.

Sportmängud. Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Võrkpall: sooritab ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtu. Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Tantsuline liikumine. Arutleb erinevate tantsustiilide üle.

Orienteerumine. Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt ja oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisarada.

Ujumine. Suudab läbida 800 m vabalt valitud stiilis. Vetelpääste põhitõed.

Õppeaine sisu 9. klassis

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 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. Liigub/spordib

reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. 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. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutuste kombinatsioonid. koordineerimisharjutused. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lüüsi- ja abaluulähendajatele vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavate võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Riistvõimlemine: harjutus-kombinatsioonid akrobaatikas ja kangil (P). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Kergejõustik. Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

Sportmängud. Korvpall: harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks; algteadmised kaitsemängust; mäng reeglite järgi. Võrkpall: harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks; ülalt palling; ründelöök hüppega (P); pallingu vastuvõtt; mäng reeglite järgi. Jalgpall: harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks; jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine; mäng reeglite järgi.

Tantsuline liikumine. Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm.

Orienteerumine. Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.

Ujumine. 100 m kompleksujumist tulemusele.

Õpitulemused 9. klassi lõpus

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; jälgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; 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; osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab

liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P); sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe).

Kergejõustik. Sooritab täishoolt kaugushüppe. Sooritab hooga kuulitõuke. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 12 minutit (T) / 12 minutit (P).

Sportmängud. Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu. Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Tantsuline liikumine. Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb erinevate tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Orienteerumine. Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed.

Ujumine. 1000 m läbimine vabalt valitud ujumisstiilis.