

Ainevaldkond „KEHALINE KASVATUS“

Sisu

1	Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“	2
1.1	Kehakultuuripädevus	2
1.2	Ainevaldkonna õppeaine	2
1.3	Ainevaldkonna kirjeldus	3
1.4	Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines	3
1.5	Lõiming	4
1.5.1	Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega	4
1.5.2	Läbivad teemad	4
2	Kehaline kasvatus	5
2.1	Üldalused	5
2.1.1	Õppe- ja kasvatusesmärgid	5
2.1.2	Õppeaine kirjeldus	5
2.1.3	Õppetegevus	7
2.1.4	Hindamine	8
2.2	Füüsiline õpikeskkond	9
2.3	I kooliaste	9
2.3.1	Kooliastme õpitulemused	9
2.3.2	1. klassi õppesisu ja õpitulemused	10
2.3.3	2. klassi õppesisu ja õpitulemused	13
2.3.4	3. klassi õppesisu ja õpitulemused	15
2.4	II kooliaste	18
2.4.1	Kooliastme õpitulemused	18
2.4.2	4. klassi õppesisu ja õpitulemused	19
2.4.3	5. klassi õppesisu ja õpitulemused	23
2.4.4	6. klassi õppesisu ja õpitulemused	26
2.5	2.4. III kooliaste	30
2.5.1	Kooliastme õpitulemused	30
2.5.2	7. klassi õppesisu ja õpitulemused	31
2.5.3	8. klassi õppesisu ja õpitulemused	34
2.5.4	9. klassi õppesisu ja õpitulemused	37

1 Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1 Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

1.2 Ainevaldkonna õppeaine

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

Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine kooliastmeti riikliku õppekava järgi on järgmine:

I kooliaste	- 8 nädalatundi
II kooliaste	- 8 nädalatundi
III kooliaste	- 6 nädalatundi

Saue Kooli tunnijaotusplaani kehalise kasvatuses.

Õppeaine/klass	1.	2.	3.	I ka	4.	5.	6.	II ka	7.	8.	9.	III ka
Rütmika ja tantsuline liikumine	1	1	1	8+1	3	3	2	8	2	2	2	6
kehaline kasvatus	2	2	2									

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatuses õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

1.4 Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

1.5 Lõiming

1.5.1 Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

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

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

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

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

1.5.2 Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

2 Kehaline kasvatus

2.1 Üldalused

2.1.1 Õppe- ja kasvatusesmärgid

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/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, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.1.2 Õppeaine kirjeldus

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, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusainekavva 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 uisutamine - koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusainekavva tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Tantsuline liikumine on I kooliastmes eraldi üks tund nädalas.

I kooliastmes on kesksel kohal tantsuelementide (aeg, ruum, jõud, keha) tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (nt painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav jt). Liikumist ja tantsu õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus, jne).

Tasakaalu-, koordinatsiooni- ja teiste harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse enda loomingulist panust (nt improvisatsiooni võimalused pärimustantsus ja loovmängus). Tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud oleksid kõik õpilased. Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine.

Selles vanuseastmes rajatakse alus tantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele. Luuakse tingimused lapse tantsulise mõtlemise ja loovuse arenguks. Igale lapsele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid jm). Saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (kirjutamine, vestlus, joonistamine jm). Õpitakse märkama liikumiste erinevust ja liikujate eripära. Õpilane õpib mõistma tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.

Et koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatusainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75-80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20-25% kehalisele kasvatusainekavva 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.

2.1.3 Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu 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.

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine;
- 4) tantsuelementide ja keha liikumisvõimaluste tundmaõppimine;
- 5) liikumise seostamine rütmi ja helidega;
- 6) tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste õppimine ja sooritamine;
- 7) loovmängude mängimine;
- 8) lihtsamate pärimustantsude tantsimine;
- 9) tantsuürituste külastamine;
- 10) tantsu oskussõnavara omandamine.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) 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.

2.1.4 Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb

ka õpilase tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

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

2.2 Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Kehalise kasvatus tundides saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

2.3 I kooliaste

2.3.1 Kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise, 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 kokkulepituid (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 kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.3.2 1. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise tähtsus tervisele. Käitumine kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval. Ohutus- ja mängureeglid. Hügieenireeglid ja riietumine. Oma sooritusele hinnangu andmine. Tuntumad spordialad ja nende alade sportlased.

Õpitulemused

Õpilane:

- teab sportimise tähtsust tervisele;
- teab ja järgib käitumisreegleid erinevates sportimispaikades;
- täidab ja järgib mängureegleid, hügieenireegleid;
- oskab hinnata, kas kehaline koormus oli talle kerge või raske.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kagariste, kõhuli, selili.

Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus.

Kerepööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine, hargitamine.

Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Vahendid: lipukesed, liivakotikesed, kurikad, võimlemiskepid, rõngad, keskmised pallid, võimlemispingid.

Rivi- ja korraharjutused

Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine. Rivistumine kolonni 2-,3-,4 kaupa suunaja või orientiiri järgi.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Päkk- kõnd kandadel. Kägarkõnd. Juurdevõtusamm. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega.

Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal paigal ja liikumisel.

Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetooste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüppa tiirutamisega.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud, hüppeharjutused, tasakaaluharjutused, akrobaatika.

Õpitulemused

Õpilane:

- teab võimlemise põhiasendeid ja liikumisi;
- teab erinevaid liikumisviise, samme ja riviharjutusi;

- oskab rivistuda viirgu ja ühe kaupa kolonni.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Jooks õige pea-, keha-, käteasenditega, põia jookssuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont.

Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 20 m.

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamiseks). Ülehüpped takistustest.

Visked, viskeharjutused

Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinu. Üle nööri, võrgu, takistuste.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab jooksta püstiasendist stardikäsklusega;
- oskab osaleda teatevõistluses.

Liikumis- ja sportmängud

Pallikäsitsemisharjutused

Palli tunnetamine: hoie, veeretamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt); püüdmine paarides (paariliste vahekaugus 2m) kahe käega.

Palli veeretamine erinevatest lähteasenditest (kägar, rististe jne.). Palli veeretamine märgi tabamisega.

Keskmise palli pörgatamine maha ja kinni püüdmine kahe käega.

Pallivise vastu seinu ja püüdmine pärast maast pörkumist.

Märkivisked kahe ja ühe (parema ja vasaku) käega horisontaalsesse (kaugus 4m) ja vertikaalsesse (kõrgus 1,5-2m) märki.

Pallide (ja teiste väikevahendite) viskamine üle takistuste (nöör, võrk jms).

Rahvastepalli mängu tutvustamine ja õppimine.

Jalgpall

Jalgpall kui mängu olemuse kirjeldus ja reeglistik.

Pallitunnetus. Jalgpalli kaasamine teatevõistlustesse. (näit. palli vedamine edaspidi, tagurpidi, tallaga palli tõmbamine jne.)

Löögid. Löögid omavahel jala siseküljega. Mitmesuguste mängude kasutamine. (näit. “jalgpalli kulli” erinevad variandid; “Slaalom”; “Hunt ja kanad”; “Pall üle joone”; “Kurg” jne.) Pealelööki jala pealsega. (näit. tühja väravasse korda mööda) Mängud lihtsustatud reeglitega.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab sooritada lihtsamaid palliharjutusi;
- teab rahvastepalli reegleid;
- on kaasmängijatega sõbralik;
- järgib kohtuniku reegleid.

Suusatamine

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalalendis.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab suuski kinnitada;
- oskab liikuda suusarivis;
- hoiab õigesti suusakeppe.

Ujumine

Veega kohanemine, mängud vees, vette väljahingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused. Ohutusnõuded ujulas. Hügieeni ujulas.

Õpitulemused

Õpilane:

- suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja;
- hüppab jalad eest äärelt vette;
- sooritab harjutusi õlgade sügavuses vees;
- lebab vees rinnuli ja selili;
- teab ohte erinevates ujumiskohtades;
- teab ja täidab ohutusnõudeid ujulas;
- täidab hügieeninõudeid ujulas.

Rütmika ja tantsuline liikumine

Rütmid kehaga (kehapill): käteplaksud, kätepatsud, jalarõhud, kella tiksumine, kiikumine, äiutamine, saagimine.

Liikumised ja tegevused vahenditega: pallidega, rätikutega, lintidega;

Nimed, liikumine muusikas, ruumitunnetus.

Paaristegevused: „Voolimine“, „Joonistamine“, „Kirjutamine“.

Loodusnähtuste matkimine: vihm, tuul, rahe, lained.

Erinevate tööde imiteerimine: voki tallamine, niitmine, vaiba kloppimine.

Loomade liikumise matkimine.

Lihtsamad koordineerimisharjutused

Tantsud, tantsuharjutused, tantsuvõtted: ringjoon, ringjoonel kõrvuti, ringjoonel vastamisi, kodarjoon, kodarjoonel kõrvuti, kodarjoonel vastamisi, käevang, süldvõte, sulgvõte .

Lihtsamudest kombinatsioonid: kukekõnd, põiakõnd, galopp, põlvetoostejooks, sääretostejooks, ummishüpe, madalhüpaksamm.

Lauluringmängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab programmis ettenähtud liikumisi ja tantse;
- oskab tekitada kergemaid rütme oma kehaga;

- oskab kasutada rütmipille ja liikuda nende järgi;
- mängida liikumismänge;
- tantsib lihtsamaid pärimustantse.

2.3.3 2. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Õpitulemused:

Õpilane:

- nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Jalg (ees, taga, kõrval) varbal kükk, põlvitus, põlvitusiste, harkiste (toengharkiste), rististe, toenglamang. Käed rinnal, õlgadel. Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele. Kallutamise, käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine.

Rivi- ja korraharjutused

Tervitamine ravis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Harvenemine ja koondumine.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

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 hüpidest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikva hoonööri.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripe köiel. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil.

Akrobaatika- veered, trel ette.

Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused.

Õpitulemused:

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab trel ette, turiseisu ja kaldpinnalt trel ette taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Kergejõustik***Jooks, jooksuharjutused***

Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega.

Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega.

Võidujooks 30 m

Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis).

Hüpped

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamiseks). Ülehüpped takistustest.

Visked

Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 4 m). topispallide.

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- on suuteline joostes valima võimetekohast tempot;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumis- ja sportmängud

Palli viskamine ühe (parema ja vasaku) ja püüdmine kahe käega paarides (vahemaa 3m).

Palli viskamine ja püüdmine lisaülesannetega.

Väikese palli viskamine ja püüdmine ühe (parema ja vasaku) käega.

Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, Ø 1m).

Keskmete pallide ja topispallide edasiandmine ringselt ja kolonnis erinevatest lähteasenditest.

Rahvastepalli mängu õppimine (reeglid).

Jalgpall. 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.)

Õpitulemused:

Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2km.

Ujumine

Ujuvusharjutused. Vette väljahingamine. Libisemine rinnuli ja selili. Jalgade ja käte töö.

Õpitulemused

Õpilane:

- suudab rinnuli ja selili asendis ujudes liikuda;
- abivahendiga 25m läbi ujuda;
- oskab kutsuda kaaslasele abi;
- täidab ohutusnõudeid ujulas;
- täidab hügieeninõudeid ujulas.

Rütmika ja tantsuline liikumine

Rütmiliikumine: erinevad marsid, kõnnid, päkkadel, kandadel, kehapill.

Vaba liikumisimprovisatsioon ja eneseväljendusoskus erinevates rütmides.

Liikumised ja tegevused vahenditega: lintidega, papptaldrikutega.

Paarisharjutused: peegeldamine.

Loovliikumine: pantomiim.

Erinevate rahvaste muusika ja liikumise tutvustamine.

Tantsuharjutused: galoppsamm, hüpaksamm, vahetussamm hüpakuga.

Tantsud: eesti rahvatantsud, rahvaste seltskonnatantsud

Õpitulemused

Õpilane:

- huvitub tantsust koolis ja mujal;
- oskab õpitud liikumisi ja tantse;
- oskab kuulata muusikat, tekitada rütme oma kehaga ja seda analüüsida;
- oskab luua ise kergemaid liikumiskombinatsioone.

2.3.4 3. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

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.

Rivi- ja korraharjutused

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.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Vahetussamm, väljaastekõnd. Kõnd käte erinevate liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Harki- risti hüplemine. Koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Riplemine kangil, rööbaspuudel, horisontaalredelil. Hüppeharjutused. toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika- tiral ette- poolspagaat, turiseis, kaarsild (abistamisega), veered, tiritamm kõverdatud jalgadega.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tiral ette, turiseisu ja kaldpinnalt tiral taha;
- hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

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.

Hüpped

Kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe.

Visked, viskeharjutused

Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5 m). viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest. Viskemängud. “Pallikool”.

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumis- ja sportmängud

Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4- 6m).

Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides.

Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga.

Palli pörgatamine paigal parema ja vasaku käega.

Palli pörgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega paigal ja liikumisel.

Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, Ø 1m).

Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel.

Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.

Jalgpall

Reeglid. Löögid. Liikumisel erinevate löökide tutvustus ja löömine. (näit paaris liikumisel jala sisemise küljega söötmine ringis liikudes jne.)

Värvavahi mängutehnika tutvustamine. Tähelepanu õigelt kauguselt löömisele.

Palli peatamine rinnaga. (näit. paaris harjutused. Üks tõstab, teine püüab peatada.)

Mäng. Saaljalgpall ja lihtsustatud reeglitega staadionil. Avalik, karistuslöögid: 11.m pealt, vabalöök.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine

Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.

Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis.

Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Ujumine

Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili ja rinnuli krooli tehnika.

Õpitulemused

Õpilane:

- suudab vee all hinge kinni hoida;
- oskab sukelduda esemete järele põhjas;
- oskab ujumisel suunda muuta;
- läbib ujudes 25 m;
- teab esmaseid vetepääste oskusi;
- oskab kaaslast abistada kaldal;
- täidab ujulas hügieeni ja korra reegleid.

Rütmika ja tantsuline liikumine

Rütmiliikumine: rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi- marss, polka, valss.

Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised (sõõris, ringis, viirus, kolonnis).

Loovliikumine: 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.

Tantsukultuur: tantsule kutsumine, tantsu eest tänamine, viisakas suhtlemine tantsupõrandal.

Tantsud: eesti rahvatantsud rahvaste seltskonnatantsud.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid
- oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse
- huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;
- kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi;
- mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara.

2.4 II kooliaste

2.4.1 Kooliastme õpitulemused

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 alasi 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 tervisespordiüritustel.

2.4.2 4. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

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.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning

maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Rivikorraharjutused: 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.

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused

Jooks erinevatest lähteasenditest (ka paarides) reageerimiskiiruse arendamiseks. Kiirendusjooksud 50-60 m. Pendelteatejooks. Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega, lumes). Püstilähe ühe käe toetusel.

Mängud:

“Päev ja öö”

“Palli järelle”

“Kartuli jooks”

“Kolmas liigne”

Hüpped

Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt. (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Harjutusi üleastumishüppeks:

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).

Visked

Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, kõrgus 5m, läbimõõt 1m). Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.

Lihtvise (viskekäsi kõverdub küünarnukist üles ja sirutub piitsja liigutusega).

Keharaskus eelnevalt tagumisele jalale ja tõstetakse vasak jalg pisut maast üheaegselt v. jala asetamisega maha rebitakse ette õlavööde, millele järgneb vise käega.

Viskemängud- rahvastepall; taba palli; laeva pommitamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb 1km võimetekohase tempoga.

Liikumis- ja sportmängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused:

põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Rahvastepall

Palli põrgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisaülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga. Väikese palli vise kolmelt sammult rütmiga “vasak/ parem- ja vise”.

Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling).

Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.

Jalgpall

Tänapäeva jalgpalli lühike tutvustus.

Löögid: jalapealsega, saapaninaga, peaga.

Peatamine: veereva palli peatamine tallaga, lendava palli teatamine tallaga.

Väravavahi mängutehnika: veereva palli püüdmine, viskamine, vastu liikumine.

Taktika: mängijate funktsioonid, külje sissevise, nurgalöök.

Mäng: saaljalgpalli erinevad variandid.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.

Orienteerumine

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- tunneb plaani ja kaarti, leppemärke,
- oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas.

Tantsuline liikumine

Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse, pärimuslikke- ja seltskonnatantse.
- suudab osaleda taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes.

Ujumine

Selili ja vabalt ujumise tehnika täiustamine. Pöörded. Stardihüpped. Osavusharjutused.

Õpitulemused

Õpilane:

- suudab sukelduda vee alla;
- oskab valida veekogu sügavuse ja distantsi vastavalt oma ujumisoskusele;
- suudab ujudes läbida vähemalt 50 m;
- teab veekogudega seotud ohte suvel ja talvel;
- täidab hügieeni- ja ohutusnõudeid ujulas.

2.4.3 5. klassi õppesisu ja õpitulemused**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

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.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine***Põhiasendid ja liikumised***

Asendid: tõkkeiste. Seljati- selitsi. Küljeti- külitsi. Rinnati. Käed ees- ülal, taga- all, küünarseongus.

Liigutused: käte ja jalgade hoid, lödvestamised. Käte ja jalgade üheaegne ja järgnev liikumine.

Lüliksirutus põlvitustest.

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Rivi- ja korraharjutused

Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, “maona” ja “teona”) ühekaupa kolonnis.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Erinevatest kõnniharjutustest koosnevad seosed koos muutuvate käteasenditega.

Sulghüplemine vahehüpisega ja poolpöõretega, väljaseadehüplemine, sääretõstehüplemine.

Harjutused hübitsaga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P).

Kergejõustik***Jooks, jooksuharjutused***

Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantsil. Finish. Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test.60m

Jooksumänge: Päev ja öö; kartulijooks; jooks lippude järele; lähtepall; numbrite väljakutse

Hüpped

Kaugushüpe. Sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.

Visked

Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb 1,5km endale jõukohase tempoga.

Sportmängud

Korvpall

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.

Võrkpall

Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.

Mängija asendid ning peatumine.

Liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu ja ristsammudega. Liikumine sööduasendis pallita ja palliga. Osavuse ja liikumise arendamine koos pallikäsitlusega.

Jalgpall

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 tutvustus. Taktika, kaitse ja ründemängu tutvustus. Võistkondlik mäng. Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad saaljalgpalli variandid ja mängud staadionil.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile korvpallis;
- alt- ja ülaltsöödud võrkpallis;
- jalaga palli peatamine ja löögitehnika täiustamine.

Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Orienteerumine

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

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või

tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

Keha raskuskeskme tunnetamine. Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrektsiooniharjutused. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsusammude täiustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. *Line*-tants. *Jive*'i põhisamm. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.

Ujumine

Rinnuliujumise tehnika tutvustamine. Teatevõistlused. Ujumisviiside tehnika täiustamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab sooritada pöördeid ja stardihüpet;
- tead eneseabistamise ja kaaslastele abiosutamise võtteid vees.

2.4.4 6. klassi õppesisu ja õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Tagatoenglamang, toengväljaaste. Käed avaringselt. Poolspagaat.

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.

Rivi- ja korraharjutused

Pöörded vasakule ja paremale sammlikumiselt. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Põlvetõstehüpe. Jalatõstehüpe. Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale. Sammhüpe. Jooks kõrvale ristsammuga ette ja taha. Väljaastekõnd. Põlvetõste vahetushüpe. Erinevad harjutused hüpitsaga (ka paaris ja rühmas).

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.

Tütarlapsed: uppripe, tiriripe, kinnerripe, tagaripplamang.

Poisid: rööbaspuudel hooglemine toengus, ettehool, mahahüpe. Harkiste.

Kangil: jalgade ülehood käärtõngusse. Tagaoleva jala ülehoog, mahahüpe pöördega 90°.

Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõusuga.

Hüppeharjutused, toenghüpped.

Toenghüpped üle kitse. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Harjutused palli ja rõngaga.

Jooks, jooksuharjutusi

Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutusi

Tökkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.

Hüpped

Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine.

Kõrgushüpe- üleastumishüpe

Visked

Palliviske sammud.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.

Liikumis- ja sportmängud

Korvpall

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.*

Võrkpall

Ülaltoodu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötu.

Ülalt sööt paarides, 2:2, 3:3. Palli söötmine enda kohale, vastu seina, kolonnides, vastuliikumistel. Altsööt.

Erialaste kehaliste võimete arendamine koos liikumise õpetamisega. Spurdid, joonejooksud ja kordushüpped koos suuna ja liikumisviisi muutmisega.

Jalgpall

Aasta tähtsaima võistluse tutvustus.

Löögid: erinevate löökide kordamine. Harjutamine paarides ja kolmikutes.

Audi sissevise.

Palli hõivamise võimalused.

Mängijate funktsioonid, kogu võistkonna tegevus.

Taktika: väravaesine väljak, suluseis.

Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad mängud tunnis. Sõpruskohtumine paralleel klassiga.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Suusatamine

Õppesisu

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristökeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtökeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristökeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristökelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtökelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristökelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Orienteerumine

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10-15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

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.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.
Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Ujumine

Rinnuliujumise tehnika täiustamine. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid ja pöörded.
Veepalli tutvustus.

Õpitulemused

Õpilane:

- täidab ujulas hügieeni- ja ohutusnõudeid.
- teab ujumise võistlusmäärustikku;
- läbib ujudes vähemalt 100 m.

2.5 2.4. III kooliaste

2.5.1 Kooliastme õpitulemused

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 kasvatus 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 kaaslast 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 kasvatus 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.

2.5.2 7. klassi õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. 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.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning 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, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;

- 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;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

2. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Pöördpainutus, väljaseadepõlvitus kõrvale, külgoenglamang, õlavarsseong. Poolkumerkük. Kerelainetus. 360° pööre päkkadel. Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Kehaosade järgnev lõdvestus. 8- taktiline harjutuskombinatsioon.

Rivi- ja korraharjutused

Ümberpööre samlliikumisel.

Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine

Sulghüpe 180° pöördega. Põiajooks. 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. Põiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.

Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.

Harjutused palli ja rõngaga muusika saatel.

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud toenghüppe.

3. 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.

Õpitulemused

Õpilane

- õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas;
- korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu;
- jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

4. Kergejõustik

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

Õpitulemused**Õpilane**

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb jõukohase tempoga 2km (T) / 3km (P)

5. Suusatamine.

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis.

Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval)

Õpitulemused**Õpilane**

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantisi.

6. Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

Õpitulemused**Õpilane**

- 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 orienteerumistrada.

7. Tantsuline liikumine

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Valsisammu täiustamine. Labajalavalss. Poiste tantsu iseloom, humoorikus. Tütarlaste tantsu eripära ja kehakorrektsioon. Rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud. Paarilise vahetusega tantsud. Kontratantsud. *Line*-tants. *Jive*. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Õpitulemused

Õpilane

- tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes.

8. Ujumine

Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, esmaabi võtted, väsinud ujuja abistamine.

Õpitulemused

Õpilane

- teab erinevaid ujumisviiside tehnikaid;
- teab ujumisviiside võistlusmäärusi;
- oskab anda esmaabi;
- oskab abistada väsinud ujujat;
- suudab läbida 300 m vahetades ujumisviise;
- sukelduda 10m.

2.5.3 8. klassi õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. 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.

5. Teadmised õpitud spordialade/ tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur-) võistlustest/ üritustest ning tuntumatest sportlastest/ tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Õpitulemused

Õpilane

- selgitab kehalise aktiivsuse ning 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;
- 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.

2. Võimlemine

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)

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

Rakendusvõimlemine: Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

Õpitulemused

Õpilane

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemisvahendiga.

3. Kergejõustik

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Pallivise täishoolt.

Õpitulemused

Õpilane

- sooritab täishoolt kaugushüpe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb võimetekohaselt 3 km (T) / 5 km (P).

4. Sportmängud

Korvpall. Individuaalse pallikäsitsustehnika elementide täiustamine. Individuaalse kaitsetegevuse täiustamine. Kahe mängija koostöö (“sööda ja löika”). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides.

Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Võrkpall lihtsustatud reeglitega.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas

Õpilane

- 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.

5. Suusatamine

Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvii. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel teatesuusatamine.

Õpitulemused

Õpilane

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi.

6. Orienteerumine

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga

Õpitulemused**Õpilane**

- 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 orienteerumistrada.

7. Tantsuline liikumine

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.

Õpitulemused**Õpilane**

- tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes.

8. Ujumine

Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, esmaabi võtted, väsinud ujuja abistamine.

Õpitulemused**Õpilane**

- teab erinevaid ujumisviiside tehnikaid;
- teab ujumisviiside võistlusmääruisi;
- oskab anda esmaabi;
- oskab abistada väsinud ujujat;
- suudab läbida 400 m vahetades ujumisviise;
- sukelduda 10m.

2.5.4 9. klassi õppesisu ja õpitulemused**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Tervislikud eluviisid.

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

4. 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.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Õpitulemused

Õpilane

- selgitab kehalise aktiivsuse ning 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, kaaslas 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.

2. Võimlemine

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

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

Rivi- ja korraharjutused 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.

Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped Tasakaaluharjutused.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Akrobaatika- trel ette, hüppega. Trel taha. Ratas kõrvale hoojooksult. Atleetvõimlemise harjutused. 8- taktilise harjutuskombinatsiooni koostamine õpilaste endi poolt.

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palli ja rõngaga: hood, ringid, visked ja püüdmine (T).

Õpitulemused**Õpilane**

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab riistvõimlemise harjutuskombinatsiooni.

3. Kergejõustik

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Ringteatejooksu spetsiaalvahetus. (ümbervahetamiseta). Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Võistlusmäärused: distantsid, jooksurada, start, ajavõtmine.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikat täishoolt (tutvustamine), kohtunikutegevus.

Heited, tõuked, visked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Üldarendavad harjutused topispalliga. Heitealade võistlusmäärused: heitealad, heiteriistad, võistluspaigad, võistluste läbiviimine. Kohtunikutegevus.

Õpitulemused**Õpilane**

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

4. Sportmängud

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Kohtuniku tegevus.

Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt pallingu. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas**Õpilane**

- 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.

5. Suusatamine

Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Paaristõukeline

kahesammuline sõiduviiis. Libisamm - tõusuviiis. Sahkpööre. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Triivpidurdus. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel.

Õpitulemused

Õpilane

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

6. Orienteerumine

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-, suund- ja valikorienteerumine.

Õpitulemused

Õpilane

- 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 orienteerumistrada.

7. Tantsuline liikumine

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.

Õpitulemused

Õpilane

- tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi;
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes.

8. Ujumine

Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, esmaabi võtted, väsinud ujuja abistamine.

Õpitulemused

Õpilane

- teab erinevaid ujumisviiside tehnikaid;
- teab ujumisviiside võistlusmäärausi;

- oskab anda esmaabi;
- oskab abistada väsinud uujat;
- suudab läbida 500 m vahetades ujumisviise;
- sukelduda 10m.