

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht

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

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

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormis olekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestab kool võimalusel õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust kasutab kool ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

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

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

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

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

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab

keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

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

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

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

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Toetab õpilaste oskust leida informatsiooni esitluste, uurimustööde, referaatide koostamisel, spordivõistlustele registreerimisel.

1.5. Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

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

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

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

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

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

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

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õpetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

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

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

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt auset mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest kooli põhikooli õppekava üldosa sätetest.

Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt koos õpitulemuste sõnalise kirjeldusega I kooliastmes, sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega II ja III kooliastmes.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilastele tutvustatakse trimestri alguses, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis 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 õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste tervises seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

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

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
- 2) kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis);
- 3) koostöös partneritega saab kool kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada.
- 4) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

1.9.1. Kehalise kasvatus tundide kodukord koolis

- 1) Õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välitundides riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid.

- 2) Õpilane täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis.
- 3) Pärast tundi peseb õpilane ennast ja vahetab riided.
- 4) Kehalise kasvatus tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilane esitab vabastuse (e-päevikus hiljemalt sama päeva hommikul, paberkandjal enne tunni algust) kehalise kasvatus õpetajale.
- 5) Vabastatud õpilane viibib tunnis õpetaja abilisena või täidab õpetaja poolt antud alternatiivset kehalise kasvatus ja sporditeemalist teooriaülesannet.
- 6) Tõendi alusel osaliselt vabastatud õpilane osaleb tunnis vastavalt võimetele ja koormusele.
- 7) Kehalise kasvatus tunnid toimuvad eelistatult september-oktoober õues, halva ilma korral siseruumides; november – detsember siseruumides; jaanuar – märts eelistatult õues; aprillis - mais siseruumides ja õues.
- 8) Trimestri alguses teavitab õpetaja suuliselt ja e-päeviku kaudu trimestri jooksul toimuvatest tegevustest, jooksvatest muudatustest teavitab õpetaja vähemalt ühe tööpäeva e-päeviku kaudu ette.
- 9) Kooli suusavarustuse laenutamiseks kirjutab lapsevanem avalduse kooli.

2. Kooliastme õpitulemused

2.1. I kooliaste

1. klassi õpilane:

- 1) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne)
- 2) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 3) loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid;
- 6) kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides
- 8) tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
- 9) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika.

2. klassi õpilane:

- 1) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul, ujulas jne)

- 2) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 3) loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid;
- 6) kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab ohutult koos kaaslastega mängida liikumismänge
- 8) tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
- 9) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika
- 10) loetleb spordialasi ja nimetab Eesti tuntud sportlasi

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 kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid
- 4) liikumis- ja sportimispaikades, kooliteel ning kirjeldab ohutuliikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 5) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 6) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 7) loetleb spordialasi ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 8) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

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

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

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

Võimlemine

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) oskab täita rivi- ja korraharjutusi;
- 2) oskab rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 3) oskab ronida varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt
- 4) oskab veereda kägarasendis ette ja taha, veereda turiseisu;
- 5) oska sooritab harjutuse kombinatsiooni muusika saatel.

2. klassi õpilane:

- 1) oskab täita rivi- ja korraharjutusi;
- 2) oskab liikuda kasutades erinevaid kõnniviise, sooritada koordineerimisharjutusi;
- 3) oskab ronida varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt;
- 4) oskab sooritada turiseisu, trel ette;
- 5) oskab hüppata hüppatsat tiirutades ette;
- 6) oskab sooritada põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel.

3. klassi õpilane:

- 1) oskab täita rivi ja korraharjutusi;
- 2) oskab liikuda kasutades erinevaid kõnniviise; sooritab koordineerimisharjutusi;
- 3) oskab sooritada toeng- ja sirutushüpet
- 4) oskab sooritada turiseisu, trel ette, kaldpinnalt trel taha, kaarsilda;
- 6) oskab hüppata hüppatsat tiirutades ette

Õppesisu

(P – poisid; T – tüdrukud)

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendava võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelik, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaseme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

1.klassi õpilane :

- 1) oskab sooritada mitmesuguseid jooksuharjutusi, alustada ja lõpetada jooksu, valida võimetekohast jooksutempot;
- 2) oskab sooritada kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 3) oskab sooritada teatevahetust teatevõistlustes;
- 4) oskab sooritada palliviset paigalt täpsusele ja kaugusele;
- 5) oskab sooritada hoojooksult kaugushüpet paku tabamiseta.

2.klassi õpilane :

- 1) oskab sooritada mitmesugused jooksuharjutusi, alustada ja lõpetada jooksu;

- 2) sooritab kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 3) sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt täpsusele ja kaugusele;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- 6) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 7) oskab valida võimetekohase tempoga kestva jooksu.

3.klassi õpilane :

- 1) oskab sooritada mitmesugused jooksuharjutusi, alustada ja lõpetada jooksu;
- 2) sooritab kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 3) oskab sooritada teatevahetust teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 6) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- 7) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 8) oskab valida võimetekohase tempoga kestva jooksu.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestva jooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumis- ja sportmängud

Õpitulemused

1.klassi õpilane :

- 1) teab ja oskab mängida erinevaid jooksu- ja hüppemänge reeglite järgi;
- 2) oskab jalaga palli vedada ja mängida jalgpalli (lihtsustatud reeglid)

3) oskab mängida rahvastepalli (visata ja püüda) lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

2.klassi õpilane:

- 1) mängib erinevaid jooksu- ja hüppemänge reeglite järgi;
- 2) oskab sooritada harjutusi erinevaid palle visates, püüdes, vedades, söötes ning mängib nendega liikumismänge;
- 3) oskab mängida rahvastepalli reeglite järgi;

3. klassi õpilane:

- 1) oskab mängida erinevaid jooksu- ja hüppemänge reeglite järgi;
- 2) sooritab harjutusi erinevaid palle visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 3) oskab mängida rahvastepalli reeglite järgi;
- 4) oskab põrgatada parema ja vasaku käega korvpalli, visata palli korvi;
- 5) tunneb leppemärke ja oskab kaardi (linna kaart) järgi liikuda.

Õppesisu

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, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Suusatamine (kooli valik)

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada tasakaaluharjutusi, ohutult kukkuda ja tõusta suuskadel, suusatada maastikul;
- 2) oskab sooritada pöördeid paigal
- 3) oskab laskuda mäest põhiasendis
- 4) oskab sooritada trepp- ja käärtõusu

2.klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada tasakaaluharjutusi, ohutult kukkuda ja tõusta suuskadel, suusatada maastikul libisammuga;
- 2) oskab sooritab pöördeid paigal
- 3) oskab laskub mäest põhi- ja puhkeasendis;
- 4) oskab sooritada trepp- käär ja astesammtõusu
- 5) oskab kasutada paaristõukelist sammuta sõiduviisi;
- 6) kestvussuusatamisel oskab valida jõukohase tempo.

3.klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada aste- ja tõstepöördeid paigal;
- 2) laskub mäest põhi- , puhke-, kõrg- ja madalasendis
- 3) oskab sooritada käär- ja astesammtõus
- 4) oskab sahkpidurdust
- 5) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- 6)) kestvussuusatamisel oskab valida jõukohase tempo

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 1) mängib õpitud eesti laulumänge

2. klassi õpilane:

- 1) mängib/tantsib laulumänge
- 2) oskab sooritada tantsusamme ja lihtsamaid tantsuvõtteid

3. klassi õpilane:

- 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- 2) oskab erinevaid tantsusamme, tantsuvõtet, liikumisi

Õppesisu

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

- 1) oskab sukelduda
- 2) oskab vee peal hõljuda
- 3) oskab libiseda rinnuli ja selili
- 4) oskab ujuda abivahendiga
- 5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi

3. klassi õpilane:

- 1) oskab vette hüpata
- 2) oskab ujuda abivahendiga ja ilma (selili ja rinnuli)
- 3) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 m edasi liikudes
- 4) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine. Rinnuli- ja selili asendis edasiliikumine. Turvalisus vees.

2.2. II kooliaste

4. klassi õpilane:

- 1) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste tehnika;
- 2) järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

3) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid;

4) 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;

5) nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;

6) 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.

5. klassi õpilane:

1) 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;

3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/ liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega;

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;

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.

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 alased 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.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) 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;
- 3) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu;
- 5) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

5. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;

6. klassi õpilane:

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

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 treenida (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.

Võimlemine

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada rivi- ja korraharjutusi;
- 2) oskab sooritada põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- 3) oskab hüpata hüpitsat ette tiirutades;
- 4) oskab sooritada tirelit ette ja tirelit taha, kaarsilda; akrobaatika harjutuskombinatsiooni;
- 5) oskab sooritada toengkägarhüpet võimlemiskastile ja sirutus-mahahüpet.

5. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada rivi- ja korraharjutusi;
- 2) oskab sooritada põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- 3) oskab hüpata hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 4) oskab sooritada tirelit ette ja tirelit taha, kaarsilda, kätelseisu abistamisega; akrobaatika harjutuskombinatsioon;
- 5) oskab sooritada toengkägarhüpet kitsale ja sirutus-mahahüpet.

6. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada rivi- ja korraharjutusi, kujundliikumisi;
- 2) oskab hüpata hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

- 3) oskab sooritada harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja võimlemisriistadel;
- 4) oskab sooritada trel ette ja trel taha, kaarsilda, kätelseisu abistamisega, ratast kõrvale, tiritammi (P);
- 5) oskab sooritada harktoenghüpet üle kitse maandumisasendi fikseerimisega.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sampliikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad trelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada mitmesugused jooksuharjutusi, alustada ja lõpetada jooksu, valida võimetekohast jooksutempot;
- 2) oskab sooritada teatevahetust teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 3) oskab sooritada palliviset hoojooksult;
- 4) oskab sooritada hoojooksult kaugushüpet;
- 5) oskab sooritada üleastumistehnikas kõrgushüpet;

5. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada mitmesugused jooksuharjutusi, alustada ja lõpetada jooksu, valida võimetekohast jooksutempot;
- 2) teab kiirjooksu stardikäsklusi;
- 3) oskab sooritada teatevahetust teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) oskab sooritada hoojooksult palliviske;
- 5) oskab sooritada hoojooksult kaugushüpet;
- 6) oskab sooritada üleastumistehnikas kõrgushüpet;

6. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada mitmesuguseid jooksuharjutusi, valida võimetekohast jooksutempot;
- 2) teab kiirjooksu stardikäsklusi;
- 3) oskab sooritada teatevahetust pendel- ja ringteatejooksus;
- 4) oskab sooritada hoojooksult palliviset;
- 5) oskab sooritada kaugushüpet paku tabamisega;
- 6) oskab sooritada üleastumistehnikas kõrgushüpet.

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Õpitulemused

4. klassi õpilane (rahvaste- ja korvpall):

- 1) oskab mängida erinevaid jooksu- ja hüppemänge reeglite järgi;
- 2) oskab mängida sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge;
- 3) oskab mängida reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- 4) teab palli hoiet, oskab pörgatada korvpalli parema ja vasaku käega, palli sööta ja püüda.

5. klassi õpilane (korv- ja võrkpall):

- 1) oskab mängida sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge;

- 2) oskab mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- 3) oskab pörgatada korvpalli mõlema käega, sööta paigalt ja liikumiselt ning sooritada viset korvile;
- 4) oskab mängida korvpalli lihtsustatud reeglite järgi;
- 5) oskab võrkpalli ülaltsöötü.

6. klassi õpilane (korv- ja võrkpall)

- 1) oskab pörgatada korvpalli mõlema käega, sööta paigalt ja liikumiselt ning sooritada sammudelt viset korvile;
- 2) teab ja oskab ründe- ja kaitsemängu;
- 3) teab reegleid ja mängib korvpalli reeglite järgi;
- 4) oskab ülalt- ja altsöötü ja alt-eest pallingut;
- 5) teab ja oskab mängida pallilahingut ning minivõrkpalli.

Õppesisu

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsöötü pea kohale, vastu seinat ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Jalgpall. Söödü peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine (kooli valik)

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada tasakaaluharjutusi suuskadel, kukkuda ja tõusta;
- 2) oskab laskuda põhi- ja puhkeasendis;
- 3) oskab suusatada paaristõukelise ühesammulise ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 4) oskab uisusammu ilma keppideta;
- 5) oskab sooritada sahkpidurdust;
- 6) oskab suusatada maastikul.

5. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada tasakaaluharjutusi, pöördeid paigal ja ohutult kukkuda;
- 2) oskab laskuda põhi- , puhke-, kõrg- ja madalasendis;
- 3) oskab suusatada paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga , uisusammu;
- 4) oskab erinevaid tõusuviise;
- 5) oskab sooritada sahkpidurdus, sahkpööret;
- 6) oskab suusatamise teatevahetust;
- 7) oskab suusatada maastikul.

6. klassi õpilane

- 1) oskab sooritada tasakaaluharjutusi, pöördeid paigal ja ohutult kukkuda;
- 2) oskab laskuda põhi- , puhke-, kõrg- ja madalasendis;
- 3) oskab suusatada paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise;
- 4) oskab suusatada paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 5) oskab erinevaid tõusuviise;
- 6) oskab sooritada uisusamm- ja poolsahkpööret;
- 7) oskab suusatamise teatevahetust;
- 8) oskab suusatada maastikul.

Õppesisu

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

Orienteerumine

Õpitulemused

4. klassi õpilane.

- 1) teab põhileppemärke;

- 2) oskab orienteeruda koolikaardi järgi;
- 3) oskab orienteeruda silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) oskab mängida orienteerumismänge.

5. klassi õpilane:

- 1) teab põhileppemärke;
- 2) oskab orienteeruda kaardi järgi;
- 3) orienteerub silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) saab aru kaardi mõõtkavast;
- 5) oskab arvestada liikumistempot valides erinevate pinnasetüüpide, reljeefivormide ja takistustega;
- 6) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.

6. klassi õpilane:

- 1) teab põhileppemärke;
- 2) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 3) oskab orienteeruda silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) saab aru kaardi mõõtkavast;
- 5) oskab arvestada liikumistempot valides erinevate pinnasetüüpide, reljeefivormide ja takistustega;
- 6) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.

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.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) kasutab eakohaseid tantsuvõtteid ja –samme;

- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

5. klassi õpilane:

- 1) kasutab eakohaseid tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

6. klassi õpilane:

- 1) kasutab eakohaseid tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

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

2.3. III kooliaste

Kooliastme õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab 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 kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) 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 abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

8. klassi õpilane:

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 kaaslasi 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 abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

9. klassi õpilane:

- 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, tunnivahelistel 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 abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4) 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;

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

8. klassi õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

2) 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;

3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4) 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;

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

9. klassi õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

2) 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;

3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4) 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;

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

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 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 (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. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Võimlemine

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada rivikorraharjutusi, kujundliikumisi;
- 2) oskab hüpata hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) oskab sooritada harjutuskombinatsiooni võimlemisriistadel;
- 4) oskab sooritada erinevaid tireleid, kaarsilda, kätelseisu;
- 5) oskab sooritada õpitud toenghüpet (toengkägarhüpe);
- 6) oskab sooritada iluvõimlemise elemente rõngaga (T);
- 7) teab ja oskab sooritada aeroobika põhisamme (T).

8. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada rivikorraharjutusi, kujundliikumisi;
- 2) oskab hüpata hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) oskab sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja võimlemisriistadel;
- 4) oskab sooritada erinevaid tireleid, kaarsilda pöördega toengkükki, kätelseisu, ratast kõrvale;
- 5) oskab sooritada õpitud toenghüpet (harkhüpe);
- 6) oskab sooritada iluvõimlemise elemente palliga (T);
- 7) teab ja oskab sooritada aeroobika põhisamme (T).

9. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada rivikorraharjutusi, kujundliikumisi;

- 2) oskab hüpata hübitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) oskab sooritada harjutuskombinatsiooni võimlemisriistadel;
- 4) sooritab erinevaid tireleid, kaarsilda (kolme toetuspunktiga), kätelseisu, kaks ratast kõrvale;
- 5) oskab sooritada erinevaid õpitud toenghüppeid;
- 6) oskab sooritab iluvõimlemise elemente palliga, rõngaga (T);
- 7) teab ja oskab sooritada aeroobika põhisamme, koostada harjutuskombinatsiooni (T).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) teab ja oskab sooritada mitmesugused jooksuharjutusi; alustada ja lõpetada jooksu, valida võimetekohast jooksutempot kestva jooksul;
- 2) teab stardikäsklusi, oskab sooritab kiirjooksu püsti- ja madalstardist stardikäsklustega;
- 3) oskab sooritada teatevahetust pendel- ja ringteatejooksus;
- 4) oskab visata palli hoojooksult;
- 5) oskab sooritada kaugushüpet paku tabamiseta ja tabamisega;
- 6) oskab sooritada üleastumistehnikas kõrgushüppe.

8. klassi õpilane:

- 1) oskab sooritada mitmesuguseid jooksuharjutusi; alustada ja lõpetada jooksu, valida võimetekohast jooksutempot kestvusjooksul;
- 2) teab ja oskab sooritada kiirjooksu püsti- ja madalstardist stardikäsklustega;
- 3) oskab sooritada teatevahetust pendel- ja ringteatejooksus;
- 4) oskab visata palli hoojooksult;
- 5) oskab tõugata kuuli paigalt;
- 5) oskab sooritada kaugushüpet paku tabamiseta ja tabamisega;
- 6) oskab hüpata kõrgust üleastumistehnikas.

9. klassi õpilane

- 1) oskab sooritada mitmesuguseid jooksuharjutusi; alustada ja lõpetada jooksu, valida võimetekohast jooksutempot kestvusjooksul, sooritada kiirjooksu püsti- ja madalstardist stardikäsklustega;
- 2) oskab sooritada teatevahetust pendel- ja ringteatejooksus;
- 3) oskab tõugata kuuli paigalt ja sammudelt;
- 5) oskab hüpata kaugust paku tabamiseta ja tabamisega;
- 6) oskab hüpata kõrgust flopp- või üleastumistehnikas .

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud (kooli valikul korv- ja võrkpall)

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) oskab põrgatada korvpalli, sööta paigalt ja liikumiselt ning sooritada viset korvile;
- 2) teab ja oskab olla ründe- ning kaitsemängija;
- 3) oskab sööta ülalt ja alt võrkpalli, pallingut alt-eest ja ülalt;
- 4) oskab mängida võrk- ja korvpalli reeglite järgi;
- 5) oskab sooritada õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

8. klassi õpilane:

- 1) oskab põrgatada korvpalli, sööta paigalt ja liikumiselt ning sooritada viset korvile;
- 2) teab ja oskab olla ründe- ja kaitsemängija;
- 3) oskab sööta ülalt- ja alt võrkpalli, pallingut alt-est ja ülalt ja pallingut vastu võtta;
- 4) oskab mängida võrk- ja korvpalli reeglite järgi;
- 5) oskab sooritada õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

9. klassi õpilane:

- 1) oskab põrgatada korvpalli, sööta paigalt ja liikumiselt ning sooritada viset korvile
- 2) oskab sooritada petteid ja läbimurdeid korvpallis, mees-mehe kaitset;
- 3) oskab sööta ülalt- ja alt, pallingut ja seda vastu võtta, ründelööki;
- 4) oskab mängida võrk- ja korvpalli reeglite järgi;
- 5) oskab sooritada õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Suusatamine (kooli valik)

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) teab ja oskab laskuda põhi-, puhke-, kõrg- ja madalasendis;
- 2) oskab suusatada paaristõukelise sammuta-ja ühesammulise sõiduviisis, vahelduvtõukelises kahesammulises sõiduviisis;
- 3) oskab suusatada paaristõukelises kahesammulises uisusamm-sõiduviisis;
- 4) oskab sooritada erinevaid tõusuviise;
- 5) oskab sooritada teatevahetust teatesuusatamises;
- 6) oskab vahetada sõiduviise vastavalt reljееfile, suusatada maastikul.

8. klassi õpilane:

- 1) teab ja oskab sooritada erinevaid laskumis- ja tõusuviise;
- 2) oskab suusatada paaristõukelise sammuta ja ühesammulise sõiduviisis, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisis;
- 3) oskab suusatada paaristõukelise ühe- ja kahesammulise uisusamm-sõiduviisis;
- 5) oskab sooritada uisusamm- ja poolsahkparalleel-pööret;
- 6) oskab sooritada teatevahetust teatesuusatamises, suusatada maastikul.

9. klassi õpilane:

- 1) oskab suusatada maastikul, vahetada sõiduviise vastavalt reljeefile.

Õppesisu

Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) teab leppemärke;
- 2) oskab lugeda orienteerumiskaarti ja maastikku;
- 3) oskab orienteeruda etteantud ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi piirkonnas;
- 4) oskab arvestada liikumistempot valides erinevate pinnasetüüpide, reljeefivormide ja takistustega.

8. klassi õpilane:

- 1) tunneb leppemärke;
- 2) oskab lugeda kaarti ja maastikku, kasutada kompassi;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.

9. klassi õpilane

- 1) oskab läbida orienteerumisrada;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.

Õppesisu

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meelde jätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

- 1) oskab kasutada õpitud tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) oskab tantsida paaris- ja rühmatantse;
- 3) oskab liikuda oma fantaasiat kasutades;
- 4) külastab tantsuüritust.

8. klassi õpilane:

- 1) oskab kasutada õpitud tantsuvõtteid ja –samme;
- 2) oskab tantsida õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti rahvatantsu;
- 3) oskab kasutada eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

9. klassi õpilane:

- 1) oskab kasutada õpitud tantsuvõtteid ja –samm;
- 2) oskab tantsida paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) oskab kasutada eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 4) külastab tantsuüritust ja oskab selle üle arutleda.

Õppesisu

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur.

Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.