

**LAIUSE PÕHIKOO**

**KEHALISE KASVATUSE**

**AINEKAVAD**

**1.-9. KLASSILE**

**LAIUSE**

**2015**

# KEHALINE KASVATUS

## 1. ÜLDALUSED

### 1.1 Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatuse 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 kasvatuse 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 ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

### 1.2 Kehalise kasvatuse 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 – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

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

## 2. AINEKAVA

### 2.1. Kehaline kasvatus

#### 2.1.1 Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

#### 2.1.2 Kehalise kasvatuse õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

#### 2.1.3 Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema

kehaliselt aktiivne;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;

4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu) reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);

6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## **2.1.4 Kehalise kasvatuses õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes**

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;

3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

#### **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

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

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses 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 pärast kehaliste harjutuste tegemist

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

## 2.1.5.1 AINEKAVA 1. KLASSIS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU JA -TEGEVUS
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
1.1 kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	1.1 Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.
1.2 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	1.2 Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslast 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.
...	...
<b>2. Võimlemine</b>	
2.1 oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)	<p>2.1 <b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p> <p>2.2 <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p> <p>2.3 <b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>2.4 <b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult.</p> <p>2.5 <b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkikkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
<b>3. Jooks, hüpped, visked</b>	
3.1 jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	3.1 <b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.
3.2 sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	
3.3 sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	
3.4 sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	3.2 <b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus, kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta, kõrgushüpe

	<p>otsehoolt.</p> <p>3.3 <b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>
<b>4. Liikumismängud</b>	
<p>4.1 sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p> <p>4.2 mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>4.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>4.2 Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>4.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
<b>5. Suusatamine</b>	
<p>5.1 suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>5.2 laskub mäest põhiasendis</p> <p>5.3 läbib järjest suusatades 1 km</p>	<p>5.1 Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine</p> <p>5.2 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p>
<b>6. Tantsuline liikumine</b>	
6.1 liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	6.1 Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis

## 2.1.5.2 AINEKAVA 2. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU JA -TEGEVUS
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
1.1 annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	1.1 Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine
<b>2. Võimlemine</b>	
2.1 sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	<p>2.1 <b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>2.2 <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>2.3 <b>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooniharjutused.</p> <p>2.4 <b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis.</p> <p>2.5 <b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p>
<b>3. Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>3.1 jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>3.2 läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3.3 sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p> <p>3.4 sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga</p> <p>3.5 sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>3.1 <b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>3.2 <b>Hüpped.</b> 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.</p> <p>3.3 <b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga</p>
<b>4. Liikumismängud</b>	
<p>4.1 sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p> <p>4.2 mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>4.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>4.2 Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>4.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>

<b>5. Suusatamine</b>	
5.1 suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. 5.2 laskub mäest põhiasendis 5.3 läbib järjest suusatades 2 km	5.1 Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. 5.2 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. 5.3 Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.
<b>6. Tantsuline liikumine</b>	
6.1 mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge 6.2 liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	6.1 Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis 6.2 Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule
<b>7. Ujumine</b>	
7.1 Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit	7.1 Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades; ujumise hügieeninõuded 7.2 Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine

### 2.1.5.3 AINEKAVA 3. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU JA -TEGEVUS</b>
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
1.1 loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	1.1 Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest
<b>2. Võimlemine</b>	
2.1 sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha. 2.2 hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	2.1 <b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. 2.2 <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). 2.3 <b>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hü pitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. 2.4 <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. 2.5 <b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. 2.6 <b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisus ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere

	<p>taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>2.7 <b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>2.8 <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<b>3. Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>3.1 jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>3.2 läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3.3 sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p> <p>3.4 sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga</p> <p>3.5 sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>3.1 <b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>3.2 <b>Hüpped.</b> 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.</p> <p>3.3 <b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga</p>
<b>4. Liikumismängud</b>	
<p>4.1 sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p> <p>4.2 mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>4.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>4.2 Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>4.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
<b>5. Suusatamine</b>	
<p>5.1 suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>5.2 laskub mäest põhiasendis</p> <p>5.3 läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi</p>	<p>5.1 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel</p> <p>5.2 Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis</p> <p>5.3 Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>
<b>6. Tantsuline liikumine</b>	



6.1 mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge 6.2 liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile	6.1 Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. 6.2 Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis 6.3 Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule
<b>7. Ujumine</b>	
7.1 Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit	7.1 Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded 7.2 Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine

### 2.1.6 Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

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

### 2.1.7 Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning 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 juhendusel harjutusi 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) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

### 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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

### 2.1.7.1 AINEKAVA 4. KLASSIS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU JA -TEGEVUS
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
1.1 selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele	1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent
1.2 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	1.2 Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis
1.3 tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlusel ja tantsuüritustel	1.3 Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
1.4 teab, mida tähendab aus mäng spordis	1.4 Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel
<b>2. Võimlemine</b>	
2.1 hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes	2.1 <b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt
2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	2.2 <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga
2.3 sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)	2.3 <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised
	2.4 <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused
	2.5 <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Kahe- ja

	<p>kolmevõtteline ronimine</p> <p>2.6 <b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid</p> <p>2.7 <b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped</p> <p>2.8 <b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe</p>
<b>3. Kergejõustik</b>	
<p>3.1 üleastumistehnika kõrgushüppes</p> <p>3.2 sooritab hoojooksult palliviske</p> <p>3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>3.4 kaugushüpe paku tabamiseta</p>	<p>3.1 Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine</p> <p>3.2 Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused.</p> <p>3.3 Kestvusjooks</p> <p>3.4 Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>3.5 Pallivise hoojooksult</p>
<b>4. Liikumis- ja sportmängud</b>	
<p>4.1 Liikumismängud</p> <p>4.1.1 sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga</p> <p>4.1.2 mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p>	<p>4.1 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall</p>
<b>5. Suusatamine</b>	
<p>5.1 suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga</p> <p>5.2 sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</p> <p>5.3 sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</p> <p>5.4 läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti</p>	<p>5.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel</p> <p>5.2 Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis</p> <p>5.3 Teatesuusatamine</p>
<b>6. Tantsuline liikumine</b>	

6.1 kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist	6.1 Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis
---	--

## 2.1.7.2 AINEKAVA 5. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU JA -TEGEVUS
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p>1.1 selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p> <p>1.2 mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral</p> <p>1.3 suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne</p> <p>1.4 sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</p> <p>1.5 tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel</p> <p>1.6 teab, mida tähendab aus mäng spordis</p>	<p>1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent</p> <p>1.2 Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis</p> <p>1.3 Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted</p> <p>1.4 Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel</p>
<b>2. Võimlemine</b>	
<p>2.1 sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel</p> <p>2.2 hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</p> <p>2.3 sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)</p> <p>2.4 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>2.5 sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T)</p> <p>2.6 sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)</p>	<p>2.1 <b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt</p> <p>2.2 <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga</p> <p>2.3 <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised</p> <p>2.4 <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p>

	<p>2.5 <b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded</p> <p>2.6 <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine</p> <p>2.7 <b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega</p> <p>2.8 <b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped</p> <p>2.9 <b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe</p>
<b>3. Kergejõustik</b>	
<p>3.1 sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus</p> <p>3.2 sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</p> <p>3.3 sooritab hoojooksult palliviske</p> <p>3.4 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>3.5 jookseb järjest 9 minutit</p>	<p>3.1 Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine</p> <p>3.2 Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus</p> <p>3.3 Kestvusjooks</p> <p>3.4 Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>3.5 Pallivise hoojooksult</p>
<b>4. Liikumis- ja sportmängud</b>	
<b>4.1 Liikumismängud</b>	
<p>4.1.1 sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga</p> <p>4.1.2 mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p>	<p>4.1.1 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall</p>
<b>4.2 Sportmängud</b>	
<p>4.2.1 sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis</p> <p>4.2.2 mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse</p>	<p>4.2.1 <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<b>5. Suusatamine</b>	

<p>5.1 suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga</p> <p>5.2 sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</p> <p>5.3 sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde</p> <p>5.4 sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</p> <p>5.5 läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi</p>	<p>5.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel</p> <p>5.2 Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus</p> <p>5.3 Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis</p> <p>5.4 Teatesuusatamine</p>
<b>6. Tantsuline liikumine</b>	
6.1 kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist	6.1 Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis

### 2.1.7.3 AINEKAVA 6. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU JA -TEGEVUS</b>
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p>1.1 selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p> <p>1.2 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</p> <p>1.3 suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne</p> <p>1.4 sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</p> <p>1.5 tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel</p> <p>1.6 teab, mida tähendab aus mäng spordis</p> <p>1.7 valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja</p>	<p>1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent</p> <p>1.2 Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele</p> <p>1.3 Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused</p> <p>1.4 Ausa mängu põhimõtted spordis</p> <p>1.5 Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted</p> <p>1.6 Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel</p> <p>1.7 Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti</p> <p>1.8 Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms</p>

<p>maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolü</p>	<p>1.9 Teadmised antiikolümpiamängudest</p>
<p><b>2. Võimlemine</b></p> <p>2.1 sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel</p> <p>2.2 hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</p> <p>2.3 sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)</p> <p>2.4 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel</p> <p>2.5 sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)</p> <p>2.6 sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)</p>	<p>2.1 <b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel</p> <p>2.2 <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga</p> <p>2.3 <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoo, lõdvestamised, vetrumised</p> <p>2.4 <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>2.5 <b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hoo, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded</p> <p>2.6 <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinneripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtöngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P)</p> <p>2.7 <b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega</p> <p>2.8 <b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped</p> <p>2.9 <b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b></p>	
<p>3.1 sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus</p> <p>3.2 sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</p> <p>3.3 sooritab hoojooksult palliviske</p> <p>3.4 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>3.5 jookseb järjest 9 minutit</p>	<p>3.1 Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine</p> <p>3.2 Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus</p> <p>3.3 Kestvusjooks</p> <p>3.4 Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>3.5 Pallivise hoojooksult</p>

<b>4. Liikumis- ja sportmängud</b>	
<b>4.1 Liikumismängud</b> 4.1.1 sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga 4.1.2 mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid	4.1.1 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall
<b>4.2 Sportmängud</b> 4.2.1 sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis 4.2.2 sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis 4.2.3 mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse	4.2.1 <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. 4.2.2 <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall
<b>5. Suusatamine</b>	
5.1 suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga 5.2 sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis 5.3 sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde 5.4 sooritab teatevahetuse teatesuusatamises 5.5 läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi	5.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel 5.2 Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus 5.3 Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis 5.4 Teatesuusatamine
<b>6. Orienteerumine</b>	
6.1 oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi 6.2 teab põhileppemärke (10-15) 6.3 orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas 6.4 arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi 6.5 oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	6.1 Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine 6.2 Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine 6.3 Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades 6.4 Orienteerumismängud
<b>7. Tantsuline liikumine</b>	



7.1 tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse	7.1 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
7.2 kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist	7.2 Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis 7.3 Tantsuürituste külastamine ja arutelu

### 2.1.8 Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni; 13
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abiliseks;
- 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- 9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

### 2.1.9 Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

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 õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt

(tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, 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 metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

### 2.1.9.1 AINEKAVA 7. KLASSIS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU JA -TEGEVUS
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
1.1 selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele	1.1 Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus
1.2 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	1.2 Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted
1.3 liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes	1.3 Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus
1.4 õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid	
1.5 osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	
<b>2. Võimlemine</b>	
2.1 sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel	2.1 <b>Rivi -ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine
2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	2.2 <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade
2.3 sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)	
2.4 sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüppe)	

	<p>eelsoojendusharjutustena</p> <p><b>2.3 Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p><b>2.4 Iluvõimlemine (T).</b> Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel</p> <p><b>2.5 Riistvõimlemine.</b> Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p><b>2.6 Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis</p> <p><b>2.7 Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180<sup>0</sup>; jala hooga taha pööre 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid</p> <p><b>2.8 Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe</p> <p><b>2.9 Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p>
<b>3. Kergejõustik</b>	
<p>3.1 sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas (üleastumistehnikas) kõrgushüppe</p> <p>3.2 sooritab hoojooksult palliviske</p> <p>3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>3.4 suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)</p>	<p>3.1 Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks</p> <p>3.2 Kestvusjooks</p> <p>3.3 Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</p> <p>3.4 Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine</p> <p>3.5 Pallivise hoojooksult</p>
<b>4. Sportmängud</b>	
<p>4.1 sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</p> <p>4.2 sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis</p> <p>4.3 sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis</p> <p>4.4 mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi</p>	<p><b>4.1 Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5</p> <p><b>4.2 Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>
<b>5. Suusatamine</b>	

<p>5.1 suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduveisiga</p> <p>5.2 suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduveisiga tempovarianti</p> <p>5.3 läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantisi</p>	<p>5.1 Laskumine madalasesdis</p> <p>5.2 Libisamm-tõusuveis. Sähk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre</p> <p>5.3 Tõusu- ja laskumisveiside ning pidurduste kasutamine maastikul</p> <p>5.4 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduveis</p> <p>5.5 Üleminek paaristõukeliselt sõiduveisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi</p> <p>5.6 Kepitõuketa uisusamm-sõiduveisi tempovariant</p> <p>5.7 Õpitud sõiduveiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine</p>
<b>6. Orienteerumine</b>	
<p>6.1 läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt</p> <p>6.2 oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku</p> <p>6.3 oskab valida õiget liikumistempot ja -veisi ning teevarianti maastikul</p>	<p>6.1 Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine</p> <p>6.2 Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga</p> <p>6.3 Orienteerumisraja iseseisev läbimine</p>
<b>7. Tantsuline liikumine</b>	
7.1 tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest	7.1 Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis

### 2.1.9.2 AINEKAVA 8. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU JA -TEGEVUS</b>
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisveisidest</b>	
<b>2. Võimlemine</b>	
<p>2.1 sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel</p> <p>2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>2.3 sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)</p> <p>2.4 sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või käärghüppe)</p>	<p>2.1 <b>Rivi -ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine</p> <p>2.2 <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena</p> <p>2.3 <b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused</p>

	<p>selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p>2.4 <b>Iluvõimlemine (T).</b> Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel</p> <p>2.5 <b>Riistvõimlemine.</b> Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p>2.6 <b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis</p> <p>2.7 <b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180<sup>0</sup>; jala hooga taha pööre 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid</p> <p>2.8 <b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe</p> <p>2.9 <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p>
<b>3. Kergejõustik</b>	
<p>3.1 sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas (üleastumistehnikas) kõrgushüppe</p> <p>3.2 sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke</p> <p>3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>3.4 suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)</p>	<p>3.1 Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks</p> <p>3.2 Kestvusjooks</p> <p>3.3 Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</p> <p>3.4 Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe flopptehnikas(üleastumistehnikas).</p> <p>3.5 Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge</p>
<b>4. Sportmängud</b>	
<p>4.1 sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</p> <p>4.2 sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis</p> <p>4.3 sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis</p> <p>4.4 mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi</p>	<p>4.1 <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5</p> <p>4.2 <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>
<b>5. Suusatamine</b>	
<p>5.1 suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>5.2 suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga</p>	<p>5.1 Laskumine madalasesdis</p> <p>5.2 Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel-</p>

tempovarianti	ja käärpööre
5.3 läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantssi	5.3 Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul
	5.4 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis
	5.5 Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi
	5.6 Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant
	5.7 Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine
<b>6. Orienteerumine</b>	
6.1 läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt	6.1 Ültsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine
6.2 oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku	6.2 Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga
6.3 oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul	6.3 Orienteerumisraja iseseisev läbimine
<b>7. Tantsuline liikumine</b>	
7.1 arutleb erinevate tantsustiilide üle	7.1 Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis
	7.2 Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine

### 2.1.9.3 AINEKAVA 9. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU JA -TEGEVUS</b>
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
1.1 selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele	1.1 Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele
1.2 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	1.2 Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted
1.3 liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes	1.3 Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus
1.4 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	1.4 Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik,

<p>1.5 osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel</p>	<p>spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs</p> <p>1.5 Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest</p> <p>1.6 Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“</p>
<p><b>2. Võimlemine</b></p>	
<p>2.1 sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel</p> <p>2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>2.3 sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)</p> <p>2.4 sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</p>	<p>2.1 <b>Rivi -ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine</p> <p>2.2 <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena</p> <p>2.3 <b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p>2.4 <b>Iluvõimlemine (T).</b> Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel</p> <p>2.5 <b>Riistvõimlemine.</b> Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p>2.6 <b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis</p> <p>2.7 <b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid</p> <p>2.8 <b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe</p> <p>2.9 <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p>

<p><b>3. Kergejõustik</b></p>	
<p>3.1 sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas (üleastumistehnikas) kõrgushüppe</p> <p>3.2 sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke</p> <p>3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>3.4 suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)</p>	<p>3.1 Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks</p> <p>3.2 Kestvusjooks</p> <p>3.3 Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</p> <p>3.4 Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe flopptehnikas(üleastumistehnikas).</p> <p>3.5 Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge</p>
<p><b>4. Sportmängud</b></p>	
<p>4.1 sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</p> <p>4.2 sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis</p> <p>4.3 sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis</p> <p>4.4 mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi</p>	<p>4.1 <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5</p> <p>4.2 <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>
<p><b>5. Suusatamine</b></p>	
<p>5.1 suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>5.2 suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti</p> <p>5.3 läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi</p>	<p>5.1 Laskumine madalalendis</p> <p>5.2 Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre</p> <p>5.3 Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul</p> <p>5.4 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis</p> <p>5.5 Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi</p> <p>5.6 Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant</p> <p>5.7 Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b></p>	
<p>6.1 läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt</p> <p>6.2 oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku</p> <p>6.3 oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul</p> <p>6.4 oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA</p>	<p>6.1 Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine</p> <p>6.2 Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga</p> <p>6.3 Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee</p>



	<p>ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine</p> <p>6.4 Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi</p>
<b>7. Tantsuline liikumine</b>	
7.1 teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone	<p>7.1 Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis</p> <p>7.2 Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>7.3 Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus</p>