

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

### 1. Üldosa

#### 1.1. Kehakultuuripädevus

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

Põhikooli lõpetaja:

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

#### 1.2. Ainevaldkonna õppeaine

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

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste	– 8 nädalatundi
II kooliaste	– 8 nädalatundi
III kooliaste	– 6 nädalatundi

#### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

#### 1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete

väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelse isiksuse kujunemist.

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

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

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

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

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

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

## **1.5. Lõiming**

### **1.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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

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

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

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

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

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

### **1.5.2. Läbivad teemad**

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

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

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

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

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

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

## **2. Kehaline kasvatus**

### **2.1. Üldalused**

#### **2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;

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

### 2.1.2. Õppeaine kirjeldus

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

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena *jooks*, *hüpped* ja *visked*), liikumis- ja sportmängud (*korv-*, *võrk-* ja *jalgpall* – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

### 2.1.3. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

II kooliastme õppetegevused on:

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

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

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

#### **2.1.4. Hindamine**

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

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

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase 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 kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

### 2.1.5. Lõiming teiste õppeainetega

#### I kooliaste

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

**Kunstiained:** rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Loodusained:** loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

**Sotsiaalained:** tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

**Matemaatika:** loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetriselised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

#### II kooliaste

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Häid mõtteid kehalise kasvatuses loomimiseks teiste õppeainetega leiab Tü Õppekava Arenduskeskuse kogumikust "Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas".

[www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/1%F5imingukogumik\\_08+03+10.pdf](http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/1%F5imingukogumik_08+03+10.pdf)

## Soovituslik kirjandus ja kasulikke veebilinke

Väärtused ja väärtuskasvatus. (2009). Tartu Ülikooli eetikakeskus.

Üldoskused – õpilase areng ja selle soodustamine koolis.(2005). Tartu Ülikooli õppekava arenduskeskus Tartu Ülikooli Kirjastus

Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. (2010). Toim. E. Kikas. <http://eduko.archimedes.ee/valminud-materjalid>

Põhikooli riiklik õppekava <https://www.riigiteataja.ee/akt/13273133> Lisa 8 Kehaline kasvatus

Läbivad teemad õppekavas ja nende rakendamise põhikoolis. (2010). Tü Õppekava Arenduskeskus

[www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=807523/LT\\_KOGUMIK\\_I.pdf](http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=807523/LT_KOGUMIK_I.pdf)

Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas. (2010). Tü Õppekava Arenduskeskus [www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/1%F5imingukogumik\\_08+03+10.pdf](http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/1%F5imingukogumik_08+03+10.pdf)

## 2.2. I kooliaste

### 2.2.1. Kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjust, 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 liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusel 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.

### 2.2.2. Õppesisu ja õpitulemused

#### 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

##### Õpitulemused

Õpilane:

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

##### Õppesisu

1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.
3. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
4. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

#### 2. Võimlemine

##### Õpitulemused

Õpilane:

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

##### Õppesisu

**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 koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.** Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppa tiirutamise ja jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad 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 kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutus hüpe maandumisasendi fikseerimisega.

**Tasakaaluharjutused.** Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, pakkõnd ja pöörded pakkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

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

### **3. Jooks, hüpped, visked**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

#### **Õppesisu**

**Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, 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 kaheammulise hooga.

### **4. Liikumismängud**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **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.

### **5. Taliata** (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

#### **5.1. Suusatamine**

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

##### **Õppesisu**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.

#### **5.2. Uisutamine**

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 3) uisutab järjest 4 minutit.

##### **Õppesisu**

Uiskude kandmine. Uisurivi.

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

### **6. Tantsuline liikumine**

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;



	<p>muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutushüpe.</p>
<i>JOOKS, HÜPPED, VISKED</i>	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>
<i>LIIKUMIS- MÄNGUD</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p><i>Liikumine pallita:</i> jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p>
<i>TANTSULINE LIIKUMINE</i>	<p><u>5-6 tundi</u></p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p> <p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.</p> <p>Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>

### 2.2.5. 2. klass

<b>Valdkond / spordiala</b>	<b>Õppesisu</b>
<i>VÕIMLEMINE</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigalt. Kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused:</b> ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saate lugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpsita tiirutamisega ette. Koordinatsiooni-harjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>

<i>JOOKS, HÜPPED, VISKED</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>
<i>LIIKUMIS- MÄNGUD</i>	<p><u>21-24 tundi</u></p> <p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p>
<i>TANTSULINE LIIKUMINE</i>	<p><u>3-8 tundi</u></p> <p>Liikumine ja koordineatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Suld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaristantsud.</p>

### 2.2.6. 3. klass

<b>Valdkond / spordiala</b>	<b>Õppesisu</b>
<i>VÕIMLEMINE</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineatsiooniharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>
<i>JOOKS, HÜPPED, VISKED</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>

<p><i>LIIKUMIS- MÄNGUD</i></p>	<p><u>21-24 tundi</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumis- mängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>
<p><i>TANTSULINE LIIKUMINE</i></p>	<p><u>6-8 tundi</u></p> <p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>

## 2.3. II kooliaste

### 2.3.1. Kooliastme õpitulemused

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegevise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

## 2.3.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

### 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õpitulemused

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 kasvatuses tundides 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

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
5. 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.
6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### 2. Võimlemine

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

### **Õppesisu**

**Rivi- ja korraharjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumisel.

**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 hood, lõdvestamised, vetrumised.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Iluvõimlemine (T).** Hüpitsa hood, 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 kääretoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid; 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.

### **3. Kergejõustik**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

#### **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.



#### 4. Liikumis- ja sportmängud

##### 4.1. Liikumismängud

###### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

###### Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

##### 4.2. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

###### Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

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

###### Õppesisu

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

**Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinu ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

**Jalgpall.** Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

##### 5. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

###### 5.1. Suusatamine

###### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatahes 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

###### Õppesisu

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Teatesuusatamine.

## **5.2. Uisutamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 6 minutit.

### **Õppesisu**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine.

Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **6. Orienteerumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **7. Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### 8. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

## Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

## Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

### 2.3.3. Metoodilised soovitus

## Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hindangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

## Võimlemine; kergejõustik; liikumis- ja sportmängud; talialad; tantsuline liikumine; orienteerumine

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks valdkonnaga/spordialaga arvestades nende võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

### 2.3.4. 4. klass

Valdkond / spordiala	Õppesisu
VÕIMLEMINE	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>

<i>KERGE-JÕUSTIK</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> <i>Erinevad jooksuharjutused:</i> põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> <i>Viskeharjutused:</i> täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>
<i>LIIKUMIS-JA SPORT-MÄNGUD</i>	<p><u>21-24 tundi</u></p> <p>Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p>
<i>TALIALAD</i> (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Suusatamine.</b> Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduvõistluse kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuvõistlus. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebataasaste ületamine. Sahkipidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine:</b> Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkipidurdus. Mängud uiskudel.</p>
<i>TANTSULINE LIIKUMINE</i>	<p><u>6-8 tundi</u></p> <p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid.</p> <p>Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm.</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.</p> <p>Rühma koostöö tantsimisel.</p>
<i>ORIENTEERUMINE</i>	<p><u>4-6 tundi</u></p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>

### 2.3.5. 5. klass

<b>Valdkond / spordiala</b>	<b>Õppesisu</b>
<i>VÕIMLEMINE</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded samliikumisel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> pikk tiral ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rõõbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tiritõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad</p>

	<p>harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Huvõimlemine (T):</b> hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja pütüded.</p>
<i>KERGE-JÕUSTIK</i>	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><b>Visked.</b> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>
<i>LIIKUMIS-JA SPORT-MÄNGUD</i> <b>Sportmängud</b> (kooli valikul kaks mängu kolmest)	<p><u>A sportmäng – 15-18 tundi</u> <u>B sportmäng – 9-12 tundi</u></p> <p><b>Liikumismängud</b> ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p><b>Korvpall.</b> Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>
<i>TALIALAD</i> (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p><u>15-18 tundi</u></p> <p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.</p> <p>Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p>
<i>TANTSULINE LIIKUMINE</i>	<p><u>6-8 tundi</u></p> <p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine.</p> <p>Polka pööreldes. Rock'i põhissamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm.</p> <p>Loovtantsu põhielement ruum.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>
<i>ORIENTEERUMINE</i>	<p><u>4-6 tundi</u></p> <p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p>

### 2.3.6. 6. klass

Valdkond / spordiala	Õppesisu
<i>VÕIMLEMINE</i>	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste</b> kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p>

	<p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. <i>Harjutused hüpitsaga:</i> hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>
<i>KERGE-JÕUSTIK</i>	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p><b>Visked.</b> Pallivise hoojooksult.</p>
<i>LIIKUMIS-JA SPORT-MÄNGUD</i> <b>Sportmängud</b> (kooli valikul kaks mängu kolmest)	<p><u>A sportmäng – 10-12 tundi</u> <u>B sportmäng – 6-8 tundi</u></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<i>TALIALAD</i> (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda.</p> <p>Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas.</p> <p>Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.</p> <p>Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<i>TANTSULINE LIIKUMINE</i>	<p><u>5-6 tundi</u></p> <p>Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm.</p> <p>Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>
<i>ORIENTEERUMINE</i>	<p><u>4-6 tundi</u></p> <p>Kaardi mõõtkava, reljefivormid, kauguse määramine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.</p> <p>Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele.</p>

## 2.4. III kooliaste

### 2.4.1. Kooliastme õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse 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.

### 2.4.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

#### 1. 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 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 liikumisosi 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

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiaavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

## 2. Võimlemine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

## 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; jõu- harjutused 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); küünarvars- toengust 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.

### **3. Kergejõustik**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

#### **Õppesisu**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Palliviske hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

### **4. Sportmängud** (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

#### **Õpitulemused** (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

#### **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 pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

**Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

### **5. Taliala** (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

#### **5.1. Suusatamine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

### **Õppesisu**

Laskumine madalasendis.

Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

## **5.2. Uisutamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib *ringette*'i ja/või jäähokit.

### **Õppesisu**

Paralleelpidurdus.

Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.

Kestvusuisutamine.

*Ringette* ja/või jäähoki.

## **6. Orienteerumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA.

### **Õppesisu**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. 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.

## 7. Tantsuline liikumine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### 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.

#### 2.4.3. Metoodilised soovitused

##### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.

##### Võimlemine; kergejõustik; sportmängud; talialad; tantsuline liikumine; orienteerumine

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks valdkonnaga/sprordialaga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.

Diferentseeritud töö.

#### 2.4.4. 7. klass

Valdkond / spordiala	Õppesisu
<i>VÕIMLEMINE</i>	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Riviharjutused ja kujundliikumised:</b> jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine</b> ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitus-harjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Rakendusharjutused.</b> Ronimine.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> ratas kõrvale.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette</p>

	<p>180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Harjutused rööbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> <i>harjutused rõngaga:</i> hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p>
<i>KERGE-JÕUSTIK</i>	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p><b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p>
<i>SPORT-MÄNGUD</i> (kooli valikul kaks mängu kolmest)	<p><u>A sportmäng – 10-12 tundi</u> <u>B sportmäng – 6-8 tundi</u></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbi-murded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja, poolkaitsja ja ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<i>TALIALAD</i>	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastas-nõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).</p>
<i>TANTSULINE LIIKUMINE</i>	<p><u>5-6 tundi</u></p> <p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratatantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p>
<i>ORIENTEERUMINE</i>	<p><u>4-6 tundi</u></p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>

#### 2.4.5. 8. klass

Valdkond / spordiala	Õppesisu
	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p>

<i>VÕIMLEMINE</i>	<p><b>Põhivõimlemise harjutused</b> vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitus-harjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.</p> <p><b>Harjutused rööbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> tireltõus jõuga, käärhõõr (P).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p>
<i>KERGE-JÕUSTIK</i>	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p><b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>
<i>SPORT-MÄNGUD</i> (kooli valikul kaks mängu kolmest)	<p><u>A sportmäng – 10-12 tundi</u> <u>B sportmäng – 6-8 tundi</u></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>
<i>TALIALAD</i> (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvõis. Üleminek sõiduvõisilt tõusuvõisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas.</p> <p>Poolisahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Tagurpidisõit. Kestvuisutamine.</p> <p><i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<i>TANTSULINE LIIKUMINE</i>	<p><u>5-6 tundi</u></p> <p>Tantsu iseloom ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi.</p> <p>Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine.</p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine.</p> <p>Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p>
<i>ORIENTEERUMINE</i>	<p><u>4-6 tundi</u></p> <p>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p>

## 2.4.6. 9. klass

Valdkond / spordiala	Õppesisu
VÕIMLEMINE	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. <b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitus-harjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutus-komplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p><b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>
KERGE-JÕUSTIK	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. <i>Kõrgushüpe:</i> flopptehnika täishoolt (tutvustamine).</p> <p><b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>
SPORT-MÄNGUD (kooli valikul kaks mängu kolmest)	<p><u>A sportmäng – 10-12 tundi</u> <u>B sportmäng – 6-8 tundi</u></p> <p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>
TALIALAD	<p><u>10-12 tundi</u></p> <p><b>Suusatamine.</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	<p><u>5-6 tundi</u></p> <p>Õpitud tantsurütmide ja -stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine – rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>
ORIENTEERUMINE	<p><u>4-6 tundi</u></p> <p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>

## 2.5. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.

2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundi-  
de ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.