

# KEHALINE KASVATUS/LIIKUMISÕPETUS

## Ainevaldkonna pädevused

### I KOOLIASTE

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), omandab ujumisoskuse eale ettenähtud tasemel; sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel; teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi; sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu) reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari); loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi; harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### II KOOLIASTE

Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste taseme I;

Selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

Sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

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, 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;

Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokkuleppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel

### III KOOLIASTE

kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töö võimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu; omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside

tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada; järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral; 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; 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; 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; harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul; teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

### **Ainevaldkonna kohustuslikud õppeained on:**

Kehaline kasvatus

Kehalise kasvatuses täiendavad tunnid valikaine tundidena:

I kooliastmes 1 tund

Lisatunni olemasolu võimaldab kehalise kasvatuses ainekava raames kasutada tundi ujumisõppe läbiviimiseks Türi ujulas ning arendada õpilaste kehalisi võimeid süvendatult.

Kokku on kehalise kasvatuses nädalatunde kooliastmeti:

I kooliastmes

9 nädalatundi

II kooliastmes

8 nädalatundi

III kooliastmes

6 nädalatundi

<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>	<b>Klass</b>	<b>1</b>	<b>tundide arv</b>	<b>3 tundi nädalas (105 tundi õppeaastas)</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Liikumise tähtsus tervisele. Käitumine kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval. Ohutus- ja mängureeglid.</p> <p>Hügieenireeglid ja riietumine. Oma sooritusele hinnangu andmine.</p> <p>Tuntumad spordialad ja nende alade sportlased.</p>			<p>Teab sportimise tähtsust tervisele;</p> <p>Teab ja järgib käitumisreegleid erinevates sportimispaikades;</p> <p>Täidab ja järgib mängureegleid, hügieenireegleid;</p> <p>Oskab hinnata, kas kehaline koormus oli talle kerge või raske</p>		
<b>Võimlemine</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b> Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili. Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus. Kerepööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine, hargitamine. Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine. Rivistumine kolonni 2-,3-,4 kaupa suunaja või orientiiri järgi.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b> Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Päkk-kõnd kandadel. Kägarkõnd. Juurdevõtusamm. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega. Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkhüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal paigal ja liikumisel. Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetooste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud, hüppeharjutused, tasakaaluharjutused, akrobaatika.</p>			<p>Teab võimlemise põhiasendeid ja liikumisi;</p> <p>Teab erinevaid liikumisviise, samme ja riviharjutusi;</p> <p>Oskab rivistuda viirgu ja ühe kaupa kolonni.</p>		
<b>Kergejõustik</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<b>Jooks, jooksuharjutused</b> Jooks õige pea-, keha-, käteasenditega, põia			Oskab jooksta püstitasendist		

<p>jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 30 m.</p> <p><b>Hüpped</b> Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamise). Ülehüpped takistustest.</p> <p><b>Visked, viskeharjutused</b> Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seina. Üle nööri, võrgu, takistuste.</p>	<p>stardikäsklusega;</p> <p>Oskab osaleda teatevõistluses.</p>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p><b>Pallikäsitsemisharjutused</b> Palli tunnetamine: hoie, veeretamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt); püüdmine paarides (paariliste vahekaugus 2m) kahe käega.</p> <p>Palli veeretamine erinevatest lähteasenditest (käär, rististe jne.). Palli veeretamine märgi tabamisega. Keskmise palli põrgatamine maha ja kinni püüdmine kahe käega. Pallivise vastu seina ja püüdmine pärast maast pörkimist.</p> <p>Märkivisked kahe ja ühe (parema ja vasaku) käega horisontaalsesse (kaugus 4m) ja vertikaalsesse (kõrgus 1,5-2m) märki.</p> <p>Pallide (ja teiste väikevahendite) viskamine üle takistuste (nöör, võrk jms).</p> <p>Rahvastepalli mängu tutvustamine ja õppimine.</p> <p><b>Jalgpall</b> Jalgpall kui mängu olemuse kirjeldus ja reeglistik.</p> <p>Pallitunnetus. Jalgpalli kaasamine teatevõistlustesse. (näit. palli vedamine edaspidi, tagurpidi, tallaga pallitõmbamine jne.)</p> <p>Löögid. Löögid omavahel jala siseküljega. Mitmesuguste mängude kasutamine. Pealelööki jala pealsega. Mängud lihtsustatud reeglitega</p>	<p>Oskab sooritada lihtsamaid palliharjutusi;</p> <p>teab rahvastepalli reegleid;</p> <p>on kaasmängijatega sõbralik;</p> <p>järgib kohtuniku reegleid.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p>Ohutuspõlv. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduvõis. Pöörded paigal. Astepöörde laskumisel. Trepp-, käär- ja</p>	<p>Oskab suuski kinnitada;</p> <p>oskab liikuda suusarivis;</p>

astesammtõus. Laskumine põhi-ja madalasesendis.		hoiabõigesti suusakeppe.
<b>Ujumine</b>		
<b>Õppesisu</b>		<b>Õpitulemused</b>
Veega kohanemine, mängud vees, vette väljahingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused. Ohutusnõuded ujulas. Hügieeni ujulas		<p>suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja;</p> <p>hüppab jalad eest äärelt vette;</p> <p>sooritab harjutusi õlgade sügavuses vees;</p> <p>lebab vees rinnuli ja selili;</p> <p>teab ohte erinevates ujumiskohtades;</p> <p>teab ja täidab ohutusnõudeid ujulas;</p> <p>täidab hügieeninõudeid ujulas.</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>		
<b>Õppesisu</b>		<b>Õpitulemused</b>
<p>Rütmid kehaga (kehapill): käteplaksud, kätepatsud, jalarõhud, kella tiksumine, kiikumine, äiutamine, saagimine.</p> <p>Liikumised ja tegevused vahenditega: pallidega;</p> <p>Nimed, liikumine muusikas, ruumitunnetus.</p> <p>Loodusnähtuste matkimine: vihm, tuul, rahe, lained. Erinevate tööde imiteerimine: voki tallamine, niitmine, vaiba kloppimine.</p> <p>Loomade liikumise matkimine.</p> <p>Lihtsamad koordineerimisharjutused</p> <p>Tantsud, tantsuharjutused.</p> <p>Lihtsamudest kombinatsioonid: kukekõnd, põiakõnd, galopp, põlvetoostejooks, sääretõstejooks, ummishüpe, madalhüpaksamm.</p>		<p>Oskab programmis ettenähtud liikumisi ja tantse;</p> <p>oskab tekitada kergemaid rütme oma kehaga</p> <p>oskab kasutada rütmipille ja liikuda nende järgi;</p> <p>mängida liikumismänge;</p> <p>tantsib lihtsamaid pärimustantse</p>

<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>	<b>Klass</b>	<b>2</b>	<b>tundide arv</b>	<b>3 tundi nädalas (105 tundi õppeaastas)</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.			nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;  oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.		
<b>Võimlemine</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b> Jalg (ees, taga, kõrval) varbal kükk, põlvitus, põlvituste, harkiste (toengharkiste), rististe, toenglamang. Käed rinnal, õlgadel. Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele. Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Tervitamine rivis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Harvenemine ja koondumine.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b> Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidikõnd. Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi. Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pöõretega ja poolpöõretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpistest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikuva hoonööri.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripe köiel. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil. Akrobaatika - veered, trel ette. Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused.</p>			<p>Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>sooritab trel ette, turiseisu ja kaldpinnalt trel ette taha;</p> <p>hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>		
<b>Kergejõustik</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b> Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmiseiga erinevatele signaalidele reageerimisega. Jooks "kraavide" ja madalate takistuste ületamisega. Võidujooks 30 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis).</p>			<p>Jookseb kiirjooksu püstist ardist stardikäsklustega;</p> <p>On suuteline joostes valima võimetekohast tempot;</p> <p>Sooritab õige teatevahetuse</p>		

<p><b>Hüpped</b> Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamiseks). Ülehüpped takistustest.</p> <p><b>Visked</b> Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 4 m). topispallide</p>	<p>teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; Sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>
<p><b>Liikumis-ja sportmängud</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p>Palli viskamine ühe (parema ja vasaku) ja püüdmine kahe käega paarides (vahemaa 3m). Palli viskamine ja püüdmine lisäülesannetega. Väikese palli viskamine ja püüdmine ühe (parema ja vasaku) käega. Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, Ø 1m). Keskmiste pallide ja topispallide edasiandmine ringselt ja kolonnis erinevatest lähteasenditest.</p> <p><b>Rahvastepalli</b> mängu õppimine (reeglid).</p> <p><b>Jalgpall.</b> Mõne sõnaga ajaloo ja reeglite. Löögid. Erinevad löögid paarides. (näit. söödud jala siseküljega; söödud peatumisega jne.) Karistuslöögi olemus ja löömine tühja väravasse.</p> <p>Mängud: saaljalgpalli reeglid ja mäng 5:5 vastu. Mängudes kasutada erinevaid palle. (näit. tennisipalli, kummipalli jne.)</p>	<p>Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis</p>	<p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduveisiga;</p> <p>laskub mäest põhiasendis;</p> <p>läbib järjest suusatades 2km.</p>
<p><b>Ujumine</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p>Ujuvusharjutused. Vette väljahingamine. Libisemine rinnuli ja selili. Jalgade ja käte töö</p>	<p>suudab rinnuli ja selili asendis ujudes liikuda;</p> <p>abivahendiga 25m läbi ujuda;</p> <p>oskab kutsuda kaaslasele abi;</p> <p>täidab ohutusnõudeid ujulas;</p>

	täidab hügieeninõudeid ujulas.
<b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p>Rütmiliikumine: erinevad marsid, kõnnid, päkkadel, kandadel, kehapill.</p> <p>Vaba liikumisimprovisatsioon ja eneseväljendusoskus erinevates rütmides. Liikumised ja tegevused vahenditega: lintidega, papptaldrikutega. Paarisharjutused: peegeldamine. Loovliikumine: pantomiim. Erinevate rahvaste muusika ja liikumise tutvustamine.</p> <p>Tan</p> <p>tsuharjutused: galoppsamm, hüpaksamm, vahetussamm hüpakuga.</p> <p>Tantsud: eesti rahvatantsud, rahvaste seltskonnatantsud</p>	<p>huvitub tantsust koolis ja mujal;</p> <p>oskab õpitud liikumisi ja tantse;</p> <p>oskab kuulata muusikat, tekitada rütme oma kehaga ja seda analüüsida;</p> <p>oskab luua ise kergemaid liikumiskombinatsioone.</p>



<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>	<b>Klass</b>	<b>3</b>	<b>tundide arv</b>	<b>3 tundi nädalas (105 tundi õppeaastas)</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaika desse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>			<p>Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>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;</p> <p>annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</p>		
<b>Võimlemine</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b> Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõht põlvitus väljaaste (samm), toengnurkiste, poolspagaat. Käte asendid - pihutsi.</p> <p>Jalgade asendid - tallutsi. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial). Poolpöörded paigal. Käskluse "paigal" täitmine.</p> <p>Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni 2 (3, 4) kaupa lii kumisel pööretega vasakule (paremale).</p> <p>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine. Vahetussamm, väljaastekõnd.</p> <p>Kõnd käte erinevate liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Harki-risti hüplemine. Koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Riplemine kangil, horisontaalredelil. Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika -tirel ette, poolspagaat, turiseis, kaarsild (abistamisega), veered, tiritamm kõverdatud jalgadega.</p>			<p>Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>		
<b>Kergejõustik</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		

<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b> Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. Tsoonijooksud 3x10 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4 min (mänguvormis). Põlvetoostejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.</p> <p><b>Hüpped</b> Kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe</p> <p><b>Visked, viskeharjutused</b> Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5 m). viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest. Viskemängud. "Pallikool</p>	<p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantssi;</p> <p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4-6m). Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides. Palli veeretamine/vedamine paremaja vasaku jalaga. Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega. Palli põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega paigal ja liikumisel. Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, Ø1m). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel. Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.</p> <p>Jalgpall. Reeglid. Löögid. Liikumisel erinevate löökide tutvustus ja löömine. (näit paaris liikumisel jala sisemise küljega söötmine ringis liikudes jne.) Väravavahi mängutehnika tutvustamine. Tähelepanu õigelt kauguselt löömisele. Palli peatamine rinnaga. (näit. paaris harjutused. Mäng.</p> <p>Saalijalgpall ja lihtsustatud reeglitega staadionil. Avalik, karistuslöögid: 11.m pealt, vabalöök.</p>	<p><b>Õpitulemused</b></p> <p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p> <p>Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis</p>	<p><b>Õpitulemused</b></p> <p>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; laskub mäest põhiasendis;</p> <p>läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi.</p>

<b>Ujumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili ja rinnuli krooli tehnika.	Suudab vee all hinge kinni hoida; oskab sukelduda esemete järele põhjas; oskab ujumisel suunda muuta; läbib ujudes 25 m; teab esmaseid vetepääste oskusi; oskab kaaslast abistada kaldal; täidab ujulas hügieeni ja korra reegleid
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Rütmiliikumine: rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi.  Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised.  Loovliikumine: iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2 -3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine.	Oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida;  sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi ja improviseerida;  huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;  mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara.

<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>	<b>Klass</b>	<b>4</b>	<b>tundide arv</b>	<b>3 tundi nädalas (105 tundi õppeaastas)</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumise viiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>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>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>			<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>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>suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>		

<b>Võimlemine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Rivikorraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid.</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;</p> <p><b>Akrobaatika:</b> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid või imlemispingil või madalal poomil.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus - mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti);</p> <p>hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p>
<b>Kergejõustik</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b> Jooks erinevatest lähteasenditest (ka paarides) reageerimiskiiruse arendamiseks. Kiirendusjooksud 50-60 m. Pendelteatejooks. Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega, lumes). Püstilähe ühe käe toetusel.</p> <p><b>Mängud:</b> „Päev ja öö”, „Palli järele”, „Kartuli jooks”, „Kolmas liigne”</p> <p><b>Hüpped</b> Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt. (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Harjutusi üleastumishüppeks: Seisust, tõukejalg taga- samm ette ja hüppega sirgete jalgade vahetus õhus. Samast lähteasendist sooritatakse 3 sammuliselt käigult hüppega jalgade vahetus Hüpe 3 sammuliselt hoojooksult (viimane samm lühem).</p> <p><b>Visked</b> Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, kõrgus 5m, läbimõõt 1m). Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga. Lihtvise (viskekäsi kõverdub küünarnukist üles ja sirutub piitsja liigutusega). Keharaskus eelnevalt tagumisele jalale ja tõstetakse vasak jalg pisut maast üheaegselt v. jala asetamisega maha rebitakse ette õlavööde, millele järgneb vise käega. Viskemängud-rahvastepall; taba palli; laeva pommitamine.</p>	<p>sooritab madallähte stardikäsklustega;</p> <p>sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;</p> <p>sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>jookseb 1km võimetekohase tempoga</p>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	

<b>Õppesisu</b>		<b>Õpitulemused</b>
<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p><b>Rahvastepall</b> Palli põrgatamine liikumisel paremaja vasaku käega (lisaülesannetega). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel. Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine. Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga. Väikese palli vise kolmelt sammult rütmiga “vasak/ parem- ja vise”. Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling). Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.</p> <p><b>Jalgpall</b> Tänapäeva jalgpalli lühike tutvustus. Löögid.</p> <p>Mäng: saaljalgpalli erinevad variandid.</p>		<p>sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;</p> <p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p> <p>mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p>
<b>Suusatamine</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.</p>	<p>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduvõisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulisesõiduvõisiga.</p>	
<b>Orienteerumine</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>	<p>tunneb plaani ja kaarti, leppemärke;</p> <p>oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas.</p>	
<b>Tantsuline liikumine</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p>Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordineerimise</p>	<p>oskab tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse;</p> <p>suudab osaleda taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes.</p>	

kombinatsioonide omandamine.	
<b>Ujumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Selili ja vabalt ujumise tehnika täiustamine. Pöörded. Stardihüpped. Osavusharjutused.	<p>suudab sukelduda vee alla;</p> <p>oskab valida veekogu sügavuse ja distantsi vastavalt oma ujumisoskusele;</p> <p>suudab ujudes läbida vähemalt 50 m;</p> <p>teab veekogudega seotud ohte suvel ja talvel;</p> <p>täidab hügieeni- ja ohutusnõudeid ujulas.</p>

Õppeaine nimetus	Kehaline kasvatus	Klass	5	tundide arv	3 tundi nädalas (105 tundi õppeaastas)
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>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>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>			<p>selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>mõistab ohutus- ja hügieenireeglite 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>suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest</p>		



<b>Võimlemine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b> Asendid: tõkkeiste. Seljati-selitsi. Küljeti-külitsi. Rinnati. Käed ees-ülal, taga-all, küünarseongus. Liigutused: käte ja jalgade hood, lõdvestamised. Käte ja jalgade üheaegne ja järgnev liikumine. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega ühekaupa kolonnis.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b> Erinevatest kõnniharjutustest koosnevad seosed koos muutuvate käteasenditega. Sulghüplemine vahehüppisega ja poolpöõretega, väljaseadehüplemine, sääretõstehüplemine. Harjutused hüpitsaga.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.</p>	<p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni;</p> <p>hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P).</p>
<b>Kergejõustik</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Jooks, jooksuharjutused</b> Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantstil. Finish. Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test. 60m Jooksumänge: Päev ja öö; jooks lippude järele; numbrite väljakutse.</p> <p><b>Hüpped</b> Kaugushüpe. Sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.</p> <p><b>Visked</b> Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded.</p>	<p>sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>jookseb 1,5km endale jõukohase tempoga.</p>
<b>Sportmängud</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Korvpall</b> Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Rinnasööt paigalt kahe käega, palli söötmine ühe käega (ülaltsööt) ja pörkesööt paigalt. Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.</p> <p><b>Võrkpall</b> Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Mängija asendid ning peatumine. Liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu ja ristsammudega. Liikumine sööduasendis pallita ja palliga. Osavuse ja liikumise arendamine koos pallikäsitlusega.</p> <p><b>Jalgpall</b> Löögid: erinevate löökide kordamine ja harjutamine. Väravavahi tegevus: poolkõrge palli püüdmine. Audi sisseviskamine. Tähelepanu jalgade asetusele ja tööle. Palli suunamine õhust jala</p>	<p>sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile korvpallis;</p>

<p>siseküljega või jalapealsega. Petteliigutuste ja palli hõivamise tutvustus. Taktika, kaitse ja ründemängu tutvustus. Võistkondlik mäng.</p> <p>Erinevad saaljalgpalli variandid ja mängud staadionil</p>		<p>alt- ja ülaltsöödud võrkpallis;</p> <p>jalaga palli peatamine ja löögitehnika täiustamine.</p>
<b>Suusatamine</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis.</p> <p>Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine.</p> <p>Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis.</p>	<p>suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;</p> <p>sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.</p>	
<b>Orienteerumine</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Oskab orienteeruda kaardi järgi;</p> <p>teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	
<b>Tantsuline liikumine</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p>Keha raskuskeskme tunnetamine. Tugijalg ja töötav jalg. Line-tants. Tantsukultuur.</p>	<p>Tantsib õpitud tantse.</p>	

<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>	<b>Klass</b>	<b>6</b>	<b>tundide arv</b>	<b>2 tundi nädalas (70 tundi õppeaastas)</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>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>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest</p>			<p>selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>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>tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>		

<b>Võimlemine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b> Tagatoenglamang, toengväljaaste. Poolspagaat. Liikumised: selili, jalad kõverdatult fikseeritud, tõus kumera seljaga istesse (käte mitmesuguste asenditega). Toenglamangus käte kõverdamine. Kere, käte ja jalgade hood. Pinge- ja lõdvestusharjutused. Terviklik lõdvestamine.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Pöörded vasakule ja paremale sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b> Põlvetõstehüpe. Jalatõstehüpe. Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale. Sammhüpe. Jooks kõrvale ristsammuga ette ja taha. Väljaastekõnd. Põlvetõste vahetushüpe. Erinevad harjutused hüpitsaga (ka paaris ja rühmas).</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Toenghüpped üle kitse. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Harjutused palli ja rõngaga.</p> <p><b>Jooks, jooksuharjutusi</b> Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.</p> <p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud</p>	<p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>sooritab õpitud toenghüppe (hark-või kägarhüpe)</p>
<b>Kergejõustik</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Jooks, jooksuharjutusi</b> Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused. Cooperi test.</p> <p><b>Hüpped</b> Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine. Kõrgushüpe - üleastumishüpe</p> <p><b>Visked</b> Palliviske sammud.</p>	<p>sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab hoojooksult palliviske; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb järjest 12 minutit.</p>
<b>Liikumise- ja sportmängud</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Korvpall</b> Palli söötmine rinnalt ja ülalt ning püüdmine liikumiselt. Põrgatamine takistustest möödumisel vaheldumisi parema ja vasakukäega, kiiruse, rütmi ja palli pörkekõrguse muutmisega. Lähivise pärast ühte pörget (palli ülesviimine kahe käega). Kaitse liikumine juurdevõtusammudega. Palliga ja pallita mängija katmine. Mees - mehe kaitse. Pöörded palliga paigal. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ülaltoodu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötü. Ülalt sööt paarides, 2:2, 3:3. Palli söötmine enda kohale, vastu seina, kolonnides, vastuliikumistel. Altsööt. Erialaste kehaliste võimete arendamine koos</p>	<p>sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab</p>

<p>liikumise õpetamisega. Spurdid, joonejooksud ja kordushüpped koos suuna ja liikumisviisi muutmisega.</p> <p><b>Jalgpall</b> Löögid: erinevate löökide kordamine. Harjutamine paarides ja kolmikutes. Audi sissevise. Palli hõivamise võimalused. Mängijate funktsioonid, kogu võistkonna tegevus. Taktika: väravaesine väljak, suluseis. Erinevad mängud tunnis.</p>	<p>õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>
<b>Suusatamine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine</p>	<p>suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti</p>
<b>Orienteerumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p>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.</p>	<p>oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>teab põhileppemärke (10-15);</p> <p>orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
4-8-taktilised liikumiskombinatsioonid;	Tantsib õpitud tantse;

ruumitaju ülesanded; Tantsuürituste külastamine ja arutelu.	kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
--	--

<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>	<b>Klass</b>	<b>7</b>	<b>tundide arv</b>	<b>2 tundi nädalas (70 tundi õppeaastas)</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng -ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>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.</p> <p>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>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“</p>			<p>selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>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;</p> <p>liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel</p>		
<b>Võimlemine</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p><b>Põhiasendid ja liikumised</b> Pöördpainutus, väljaseadepõlvitus kõrvale. Poolkumerkukk. 360° pööre päkkadel. Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Kehaosade järgnev lõdvestus. 8-taktiline harjutuskombinatsioon.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Ümberpööre sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b> Sulghüpe 180° pöördega.</p>			<p>sooritab õpitud vaba-või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni</p>		

<p>Pöiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega. Harkhüpe, kägarhüpe. Hüpe ühe jala hooga poolkükki järgneva hüppega üles kahe jala tõukelt. Juurdevõtusamm ja sammhüpe. Hoojooksult sulghüpe, sirutushüpe. Pöiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega.  <b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Harjutused palli ja rõngaga.  <b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud</p>	<p>akrobaatikas;  sooritab õpitud toenghüppe</p>
<p><b>Kergejõustik</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Cooperi test  <b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)  <b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused  Pallivisehoojooksult.</p>	<p>sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;  sooritab hoojooksult palliviske;  jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;    jookseb jõukohase tempoga 2km (T) / 3km (P)</p>
<p><b>Sportmängud</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p><b>Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; söödu- harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas.    korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;    võrkpall: sooritab alt pallingu, ründelöögi vastuvõtu;    jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;    mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi</p>
<p><b>Suusatamine</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis.  Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine,</p>	<p>suusatab paaristõukelise ühe-ja kahesammulise sõiduviisiga;    suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</p>



lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval)	läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsti.
<b>Orienteerumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.	läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;  oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;  oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisirada.
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Tants kui kunst, sport ja kultuur	Tantsib õpitud tantse;  kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppeaine nimetus	Kehaline kasvatus	Klass	8	tundide arv	2 tundi nädalas (70 tundi õppeaastas)
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele;</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng -ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>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.</p> <p>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>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>			<p>selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>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;</p> <p>liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>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;</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/ sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi-ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>		
<b>Võimlemine</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p><b>Kõnni-, jooksu-ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimis- ja tasakaaliharjutused. Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega.</p> <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</p>			<p>sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni</p>		

<p>vastupidavuse arendamiseks;  jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele;  venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks  <b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud  <b>Akrobaatika:</b> harjutuste kombinatsioonid; püramiidid  <b>Rakendusvõimlemine:</b> Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360° pöördega.  <b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.  <b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T). Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</p>		<p>akrobaatikas;  sooritab  harjutuskombinatsiooni  võimlemisvahendiga</p>
<b>Kergejõustik</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p><b>Jooks.</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks.  Kestvusjooks. Cooperi test.</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. Pallivise täishoolt.</p>	<p>sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>jookseb võimetekohaselt 3 km (T) / 5 km (P).</p>	
<b>Sportmängud</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p><b>Korvpall.</b> Individuaalse pallikäsitsustehnika elementide täiustamine. Individuaalse kaitsetegevuse täiustamine. Kahe mängija koostöö (“sööda ja lõika”). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Võrkpall lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>	<p>Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas</p> <p>Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.</p> <p>Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</p> <p>Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus</p> <p>Mängib kaht õpitud sportmängureeglite järgi.</p>	
<b>Suusatamine</b>		
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	
<p>Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii</p>	<p>suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p>	

klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel teatesuusatamine.	suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;  läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi.
<b>Orienteerumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga	läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;  oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;  oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariandi maastikul;  oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA.
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Tants kui kunst, sport ja kultuur	Tantsib õpitud tantse;  kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppeaine nimetus	Kehaline kasvatus	Klass	9	tundide arv	2 tundi nädalas (70 tundi õppeaastas)
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>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).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>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>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>			<p>selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>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;</p> <p>liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>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;</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>		
<b>Võimlemine</b>					
<b>Õppesisu</b>			<b>Õpitulemused</b>		
<p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste</b> kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><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>sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni</p>		

<p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Ristlemine Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine. Väljaastest hüpe jalgade kääritamisega väljaastesse. põialöökhüpe. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped. Tasakaaluharjutused.</p> <p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Akrobaatika - trel ette, hüppega. Trel taha. Ratas kõrvale hoojooksult. Atleetvõimlemise harjutused. 8-taktilise harjutuskombinatsiooni koostamine õpilaste endi poolt.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark-ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palli ja rõngaga: hood, ringid, visked ja püüdmine (T).</p>	<p>akrobaatika;</p> <p>sooritab</p> <p>akrobaatika</p> <p>harjutuskombinatsiooni</p>
<p><b>Kergejõustik</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p><b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks. Ringteatejooksu spetsiaalvahetus. (ümbervahetamiseta). Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Võistlusmäärused: distantsid, jooksurada, start, ajavõtmine. Cooperi test.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine), kohtunikutegevus.</p> <p><b>Heited, tõuked, visked.</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Üldarendavad harjutused topispalliga. Heitealade võistlusmäärused: heitealad, heiteriistad, võistluspaigad, võistluste läbiviimine. Kohtunikutegevus</p>	<p>sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>
<p><b>Sportmängud</b></p>	
<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Kohtuniku tegevus.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt pallingu. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel</p>	<p>Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas</p> <p>korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p> <p>võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</p>

ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.	Mängib kaht õpitud sportmängureeglite järgi.
<b>Suusatamine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviiši täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviiis. Libisamm- tõusuviiis. Sahkpööre. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviiis. Triivpidurdus. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Võistlusalad. Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel.	suusatab paaristõukelise ühe-ja kahesammulise sõiduviiisiga;  suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;  läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.
<b>Orienteerumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine	läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;  oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;  oskab valida õiget liikumistempot ja- viisi ning teevarianti maastikul;  oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur	Tantsib õpitud tantse;  kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.