

Ainevaldkond	KEHALINE KASVATUS																												
Valdkonnapädevus																													
<p>Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.</p> <p>Kehalise kasvatus kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks lihtsustatud õppekaval õppiv õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas; 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi; 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda; 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone. 																													
Ainetundide jaotus																													
<table border="1" data-bbox="159 911 1899 1038"> <thead> <tr> <th data-bbox="159 911 448 975">Aine</th> <th data-bbox="448 911 607 975">1.kl</th> <th data-bbox="607 911 768 975">2.kl</th> <th data-bbox="768 911 929 975">3.kl</th> <th data-bbox="929 911 1090 975">4.kl</th> <th data-bbox="1090 911 1252 975">5.kl</th> <th data-bbox="1252 911 1413 975">6.kl</th> <th data-bbox="1413 911 1574 975">7.kl</th> <th data-bbox="1574 911 1736 975">8.kl</th> <th data-bbox="1736 911 1899 975">9.kl</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="159 975 448 1038">Kehaline kasvatus</td> <td data-bbox="448 975 607 1038">2</td> <td data-bbox="607 975 768 1038">3</td> <td data-bbox="768 975 929 1038">3</td> <td data-bbox="929 975 1090 1038">2</td> <td data-bbox="1090 975 1252 1038">2</td> <td data-bbox="1252 975 1413 1038">2</td> <td data-bbox="1413 975 1574 1038">2</td> <td data-bbox="1574 975 1736 1038">2</td> <td data-bbox="1736 975 1899 1038">2</td> </tr> </tbody> </table>	Aine	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	Kehaline kasvatus	2	3	3	2	2	2	2	2	2									
Aine	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl																				
Kehaline kasvatus	2	3	3	2	2	2	2	2	2																				
Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas																													
I Üldpädevuste kujundamine																													
<ul style="list-style-type: none"> • Kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud; liikumine kui väärtus tervislikuks eluks. 																													

- Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja; sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.
- Enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.) Probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.
- Õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiatega kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.
- Suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.
- Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks
- Ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine; loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad loovtööd jne)
- Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

II Lõiming ainevaldkondadega

- Kehaline kasvatus ja loodusained – kinnistuvad bioloogias omandatud teadmised inimorganismi ehitusest ja talitlusest; liikumise mõju elunditele; toitumise ja kehalise aktiivsuse olulisus; inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; spordialade tehnilise soorituse analüüsimine, kehaliste võimete nagu kiiruse ja jõu liikumisele toimimise mõistmine toetub füüsikas omandatud teadmistele.
- Kehaline kasvatus ja matemaatika – sporditulemuste dünaamika selgitamine kehalise kasvatus tundides võimaldavad õpilastel kinnistada matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust; liikumiseks kuluva aja ja vahemaa suhte selgitamine praktilise tegevuse kaudu; korduste arv, tulemuste võrdlemine; raskus- ja pikkusühikud, aeg; mõõtmistulemused ja nende arvutamine
- Kehaline kasvatus ja inimeseõpetus – abivajamise märkamine tunnis ja abi kutsumine ohuolukorras; enda enesetunde märkamine liikumisel; sobiva kehalise aktiivsuse valik; taastumine pärast treeningut; vigastuste vältimine ja esmane käitumine nende korral; hügieen; tervislik toitumine

- Kehaline kasvatus, eesti keel ja kirjandus – spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, mis toetab tema suutlikkust lugeda ja mõista spordialaseid tekste, väljendada end asjakohaselt nii kõnes kui kirjas spordi ja sportimisega seotud situatsioonides; edukate sportlaste lugude lugemine; suulise juhise kuulamine
- Kehaline kasvatus ja võõrkeeled – spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine; võõrkeelse tekstiga muusika kasutamine mängude ja võimlemise puhul; võõrkeeles numbrite loendamine, kehaosade nimetused, suunad(otse, paremale, tagasi jne). Vanemates klassides saab eelpool loetelu kinnistada ja täiendada, minnes näiteks kehaosade võõrkeelsel nimetamisel juba täpsemaks (ranne, küünarvars jne)
- Kehaline kasvatus ja kunstained – meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus; valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi; liikumine, tantsimine muusika ja laulu saatel (s.o laulumängud, ringmängud); rütmi ja liikumise seostamine; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses
- Kehaline kasvatus ja ajalugu – antiikolümpiamängud, kaasaegsed olümpiamängud, paraolümpiamängud
- Kehaline kasvatus ja arvutiõpetus – otsida ja leida spordialast teavet; ülevaate koostamine spordisündmustest.

III Läbivate teemade käsitlemine

- Tervis ja ohutus – Tervislikuks ja turvaliseks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui tunnivälises tegevuses, aga ka füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Kehalise kasvatus tundides on võimalik käsitleda ohutust ja turvalisust vastavalt viljeldavatele spordialadele. Näiteks ujumise tundides tuleb käsitleda ohutust seoses ujumisega ja veekogude kasutamisega üldiselt. Selgitada, kuidas käituda võimalikus ohusituatsioonis ja vajadusel abi kutsuda.
- Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – toetatakse kehalises kasvatuses erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatus õpetaja, treener, päästja jne) tutvustades, kelle tööülesanded nõuavad head füüsilist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, spordist ja tervisest. Kehalise kasvatus tundid on heaks võimaluseks selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete sooritamisel.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng – aitab kehalises kasvatuses eelkõige kanda vaba aja ja loodusliikumise seotud teemade käsitlemine. Kehalise kasvatus tundide raames väljas (looduses) harrastatavate spordialade õppekorraldus, mis väärtustab ümbritsevat keskkonda, soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumisharrastajaks. Seetõttu on vajalik aeg-ajalt viia kehalise kasvatus tunde läbi erinevates kohtades – metsas, linnapargis, veekogu ääres.
- Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – realiseerimist toetatakse kehalises kasvatuses, rõhutades koostöö harjutamist ning panustamist ühiste eesmärkide nimel meeskonnatöös. Õpilastel võimaldatakse meeskonnatöös osaledes kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Kehalises

kasvatases omandatud erinevate spordialade teadmised võimaldavad õpetajatel anda õpilastele suurema vastustuse tunniväliste spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.

- Kultuuriline identiteet – kajastub kehalise kasvatuse tundides õpitavates tantsudes ja spordialades, mis tutvustavad õpilast rahvusliku ja rahvusvahelise liikumiskultuuriga ning aitavad tal kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana toetab õpilaste kujunemist kultuurseks sporditarbijaks.
- Väärtused ja kõlblus – seostub ennekõike spordi ülimala aate, ausa mängu, põhimõtete järgimisega kehalises kasvatases ja tunnivälises sportlikus tegevuses, olles salakavaluse, egoismi ja omakasupüüdlikkuse ennetusvahend. Mängureegleid ja juhiseid käsitletakse enesevalitsemise, julguse, otsustavuse ja teiste tahtemaduste kujundamise vahendina. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista reeglite rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.
- Tehnoloogia ja innovatsioon – rakendused kehalises kasvatases seostuvad ettenähtud töö (nt oma kehalist töövõimet puudutava materjali kogumine, analüüs ja esitlemine) jaoks sobiva ning originaalse lahenduse ja tehnoloogilise vahendi leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.
- Teabekeskond – realiseerimist toetatakse õpilaste suunamisega leidma ja kriitiliselt analüüsima oma tervise tugevdamiseks, isikliku liikumisharrastuse kujundamiseks, teadlikuks treenimiseks jms vajalikku infot.

Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Kehalises kasvatases 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 (1.–6. klassis toimub hinnanguline hindamine, hiljem numbriline hindamine).

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, hindamisel ei arvestata õigekirjavigu, kuid parandatakse need.

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

vormid.

Kehalises kasvatuses hinnatakse:

- Püüdlikkust ja aktiivsust tunnis, tahet ennast arendada (aktiivsust võib õpetaja hinnata hindegaga „nõrk“, kui õpilane on veerandis puudunud põhjusega vähemalt kolm tundi).
- Põhiliigutusvilumuste ja spordialade tehnikaelementide omandamine.
- Õpitud mängude reeglite täitmine.
- Kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekust.
- Õpetaja poolt koostatud hinde nõuete täitmine.
- Kehalise kasvatuses kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine.
- Üldine sportlik aktiivsus.
- Teoreetilised teadmised.
- Tervisekäitumine.

Õppekorralduse erisused

Kehaline kasvatus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, on oluline, et õpe toimuks grupis, mille suurus põhikoolis on 14-17 õpilast. Kui grupp on suurem, on tunnis kaks õpetajat. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huvisid jne. Gruppide optimaalne suurus kehalises kasvatuses on otseselt seotud:

- Vigastuste ennetamisega.
- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.
- Õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimise aja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul.
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatuses tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades. Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine

õpitulemuste saavutamist, kuna kehaline kasvatus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervise alaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

Õppekeskkonna erisused

Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumise pädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumise pädevuse saavutamiseks on tagatud vähendatud mõõtmega võimla. Võimlas on võimalik kohandada tegevusi, et mängida erinevaid liikumismänge, tegevusi väiksemates gruppides. Lisaks on koolil olemas peeglite ja käsipuuga aeroobikasaal. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on võimalus tegeleda tegevustega, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumise pädevuste kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost. Tunde saab läbi viia samuti kooli õuealal asuval terviserajal. Meie õueala võimaldab läbi viia koolitunde ja kooli üritusi nii suurtes kui väikestes gruppides teineteist segamata. Samuti saame õueala kasutada iga ilmaga õue vahetundideks. Ujumistundideks kasutatakse Loo Spordihoones asuvat ujulat. Koolil on loodud suusabaas, mida saame kasutada suusatundides kooli õuealal.

ÕPPEAINE NIMETUS	KEHALINE KASVATUS
ÕPPE- TEGEVUSED ARENGU - PERIOODIDE KAUPA	<p>Kehalise kasvatus õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes. Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamisega. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.</p> <p>Valdaval osal intellektipuuetegega õpilastest ilmneb ühe sümptomina motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetegega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses,</p>

paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatuse ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärgid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust. Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskujul järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhutada sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunniväliseks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske.

Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogunud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatuse õpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatuse tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskujul järgi, õpitud oskuse piires ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha

asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine.

Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine.

Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilise tegevuse käigus.

Kehalise kasvatuses tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega.

Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid.

	<p>Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima.</p> <p>Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.</p> <p>8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/spordides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.</p> <p>Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.</p>
	<p>TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD</p>
<p>I KOOLIASTE</p>	<p>I kooliastme lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele; 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid; 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega; 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud

	<p>kehalisele koormusele (kerge/raske); 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.</p> <p>Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega; 2) on kolmandal aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.
<p>II KOOLIASTE</p>	<p>II kooliastme lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana; 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms; 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid; 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärgid oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.
<p>III KOOLIASTE</p>	<p>III kooliastme lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;

	<p>2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;</p> <p>3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslast ja teeb nendega koostööd;</p> <p>4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;</p> <p>5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;</p> <p>7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.</p>
--	--

Teemad, õpitulemused, õppesisu klasside kaupa

1. KLASS

1. kl	<p>Rõhuasetused</p> <p>Kehalise kasvatus kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Kehaline kasvatus lõimitakse eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviimine, kirjelduse järgi äratundmine jne).</p> <p>Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi</p>
	<p>Eesmärgid</p> <p>Algteadmised võimlemisest, kergejõustikust, liikumismängude õpetamine.</p>

1. kl	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Eesmärgiks on õpetada last oma keha tunnetama, arendada orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi.</p> <p>Üldarendavad harjutused ja mängud on iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist, avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.</p>	
	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● teab mõisteid ülal, all, ees, taga, kõrgel, madalal ● oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ● oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid ● oskab jälgida õpetajat, kuulata ja täita lihtsamaid tuttavaid käsklusi; ● oskab sooritada eeskuju järgi õpitud võimlemisharjutusi, ● oskab matkida õpetaja tegevust peegelpildis; matkimise teel ● oskab sooritada jooksu- ja kõnniharjutusi kindla rütmi järgi; ● oskab sooritada pöördeid ja liikumisi etteantud orientiiri järgi; ● oskab ronida varbseinal, redelil, kaldpinnal, üle võimlemispingi; ● oskab roomata takistuste alt läbi; ● oskab veeretada ja kanda palli; 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Võimlemine <ul style="list-style-type: none"> ○ Põhiasendid ja liikumised <ul style="list-style-type: none"> ■ Algseis, sulgseis, harkseis, kükk, iste, toengiste, selili- ja kõhulilamang. Käte asendid: all, ees, ülal, kõrval, puusal; jalgade asendid: ees, kõrval, taga. Liikumised võimlemises: painutus, kallutus, pöörded. Vabaharjutused vahenditega kõikidele lihasrühmadele. ● Rivi- ja korraharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Tervitamine ravis. Rivistumine ühte viirgu, kolonni, harvenemine, koondumine, tervitamine. Rivistumine ringselt, käed pihkseongus. ● Kõnd, jooks, hüplemine <ul style="list-style-type: none"> ○ Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja sammupikkusega. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Kägarkõnd. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega jaliigutustega. Mõiste kõrgel, madalal. Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkishüplemine. ○ Hüplemine kahel jalal, ühel jalal, paigal ja liikumisel. Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetooste hüplemine. ● Rakendusvõimlemine - Ronimine, roomamine, ripped, toengud, hüppe- ja tasakaaluharjutused. ● Akrobaatika - Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisu ja tireli õppimiseks. ● Kergejõustik <ul style="list-style-type: none"> ○ Jooks ja jooksuharjutused <ul style="list-style-type: none"> ■ Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, sik-sakina, mööda joont. ■ Püstistart koos stardikäsklustega. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooks. Võidujooks kuni 20 m.

<p>1. kl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● oskab laskuda ohutult kelguga nõlvakust, vedada ja tõugata kelgul istuvat kaaslast; ● oskab kontrollida kehahoidu sein abil, peegli ees; ● oskab riietuda, täita hügieenireegleid. ● oskab riietusruumis käituda ja hoida korda; 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hüpped <ul style="list-style-type: none"> ■ Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksul ühe jala tõukega (rippuva eseme puudutamine käega). Ülehüpped takistustest. ■ Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult. ● Visked - Palli tunnetamine: palli hoie ja veeretamine. Viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinat. Üle nõõri, võrgu, takistuste. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. ● Liikumismängud <ul style="list-style-type: none"> ○ Alklassides luuakse eeldused sportmängude mängimiseks liikumismängude, teatejooksude, ettevalmistavate mängude ja harjutuste abil. Nooremates klassides kasutatakse kergemaid ja väiksemaid palle. ○ Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. ○ Liikumismängud väljas/maastikul. ○ Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. ○ Pallikäsitsemise harjutused: palli vedamine, viskamine, püüdmine. ○ Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Juurdeviivad mängud rahvastepalliks. ● Talialad <ul style="list-style-type: none"> ○ Kelgutamine - Ohutusnõuded nõlval. Laskumine nõlvakust, jalgadega juhtimine. Kelgul istuva kaaslaste/kaaslaste vedamine siledal pinnal. Kelgul istuva kaaslaste vedamine kahekesi siledal pinnal. Kelgul istuva kaaslaste tõukamine õlgadest või kelgust. Suurte lumepallide vedamine. Kauglaskumisvõistlused istudes ja lamades. Lumepallide märkiviskamine laskumisel. Teatevõistlused õpitu kasutamisega.
<p>2. KLASS</p>		
	<p>Rõhuasetused Kehalise kasvatus kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. Kehaline kasvatus lõimitakse eesti</p>	

2. kl	<p>keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviiimine, kirjelduse järgi äratundmine jne).</p> <p>Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.</p>	
	<p>Eesmärgid Algteadmised võimlemisest, kergejõustikust, liikumismängude õpetamine. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest. Õpilased omandavad algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.</p>	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab mõisteid parem (paremale), vasak (vasakule); • oskab määrata enda asendit etteantud orientiiri suhtes; • oskab sooritada õpitud pöördeid ja liikumisi ruumisuheteid väljendavate käskluste järgi; • teab mõisteid suur, väike, keskmine; • ronib üle, alt ja läbi takistuse; • oskab sooritada veereid; • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 	<p>Õppesisu Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused - Rivikäskluste täitmine, loendamine, harvenemine ja koondumine, pöörded paigal, kujundliikumised. • Kõnni-, jooksu-, hüplemisharjutused. <ul style="list-style-type: none"> ○ Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ristsamm. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi. ○ Harki- ja käärihüplemine, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpistest. Hüplemine üle hoonööri. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused - Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahenditega saatelugemise saatel. • Rakendusvõimlemine - Ronimine, roomamine, ripped, toengud. Rippseis, rippkukk. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil. • Akrobaatika - Veered, tirl ette, kaldpinnalt tirl taha, veere taha turiseisu, kaarsild (abistamisega), toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

<p>2. kl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● jookseb rahulikus tempos 1-2 minutit; ● sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; ● sooritab palliviske paigalt ja püüab palli; ● sooritab kaugushüppe hoojooksult; ● sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi; ● oskab mängida mõnd õpitud liikumismänge; ● oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel; ● oskab riietuda vastavalt ilmastikutingimustele; ● järgib hügieenireeglid; ● korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tasakaaluharjutused - Liikumine joonel, võimlemispingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. ● Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks - Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. <p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jooks ja jooksharjutused - Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega. Jooks “kraavide” ja takistuste ületamisega. Kiirendusjooks. Võidujooks 30m. Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis). ● Hüpped - Hüppeharjutused (mänguvormis). Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukega (rippuvate esemete puudutamise). Ülehüpped takistustest. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. ● Visked - Tennisvallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Liikuva märgi tabamine. Mängulised viskeharjutused. Pallivise paigalt sammasendist. ● Liikumismängud - Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. ● Pallikäsitsemise harjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Kombineeritud, mängulised pallikäsitsemisharjutused. Palli põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. ○ Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud palliga. Rahvastepalliks ettevalmistavad harjutused, mäng lihtsustatud reeglitega <p>Talialad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suusatamine - Ohutusnõuded suusatamisel. Suuskade transport. Suusarivi. Libisamm. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel. ● Kelgutamine - Ohutu laskumine nõlvakust, kelgu juhtimine jalgedega nõlvakust laskumisel, kelgul istudes pidurdamine täieliku peatumiseni, toetudes kandadega lumme, laskumine põlvituses, juhtimine kätega. Mängulised harjutused laskumisel, teatevõistlused.
--------------	---	--

3. KLASS

Rõhuasetused

Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega.

Eesmärgid

Algteadmised võimlemisest, kergejõustikust, erinevate liikumismängude õpetamine.

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

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

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

Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest.

3. kl

Õpitulemused

Õpilane:

- korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone lugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu;
- oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;

Õppesisu:

Võimlemine

- **Rivi ja korraharjutused** - Loendamine. Pöörded paigal, liikumisel. Ümberrivistumine ringjoonele, kolonni. Kujundliikumised.
- **Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused**
 - Hüplemisharjutused hoonõõriga, koordineeritud harjutused koordineeritudredelil.
- **Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused**
 - Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditeta ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- **Rakendusvõimlemine**
 - Ronimine varbseinal, kaldpingil, kandmine, ripped, toengud. Riplemine kangil.
- **Akrobaatika** - Aheltirel ette, trel taha, poolspagaat, turiseis, kaarsild, juurdeviivad harjutused ratas kõrvale õppimiseks.

<p>3. kl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse; ● sooritab hoolaualt toenghüppeid; ● oskab mängida reeglitepärast õpitud liikumismängu; ● oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega; ● sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates, püüdes ning mängib nendega liikumismänge; ● liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel; ● on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes. ● oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda; ● tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tasakaaluharjutused - Liikumine joonel, võimlemispingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. ● Tasakaalumängud, osavusharjutused võimlemispingil <ul style="list-style-type: none"> ○ Juurdeviivad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. <p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jooks ja jooksuharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Mitmesugused jooksuharjutused. Jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Kiirendusjooksud kuni 40m. Jooks rahulikus tempos 3 minutit (mänguvormis). ● Hüpped - Kõrgushüpe otsehoolt (üle nööri). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Kaugushüpe hoojooks. Kaugushüpe hoojooksult. ● Visked ja viskeharjutused - Märkvisked. Pallivise sammudelt. Viskemängud. "Pallikool". ● Sport-ja liikumismängud <ul style="list-style-type: none"> ○ Jooksu- ja hüppemängud. ○ Pallikäsitsemise harjutused (juurdeviivad kombineeritud harjutused, harjutused erinevateks sportmängudeks – korvpall: palli põrgatamine paigal, liikumisel, söötmine püüdmise; jalgpall: palli vedamine, peatamine, söötmine, löögid väravale. ○ Pallikool. Rahvastepall. <p>Talialad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suusatamine - Ohutusnõuded suusatades. Suusavarustuse transport. Tasakaaluharjutused suuskadel. Libisamm, paaristõukeline, kahesammuline klassikaline sõiduvõis, paaristõukeline sammuta klassikaline sõiduvõis. ● Kelgutamine - Mängulised harjutused, teatevõistlused kelkudel. <p>Ujumine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● veega kohanemine;
--------------	--	---

3. kl		<ul style="list-style-type: none"> • sukeldumisoskus, sh sukeldumine pinnalt ning vee all ujumine ilma erilise vastumeelsuseta; sügavas vette hüppamine ja kukkumine (soovitavalt mõlemad); • hõljumisoskus, sh kehaasendi vahetamine vees vertikaalset horisontaali; iseenda pööramine ümber oma keha pikitelje (sirutatud horisontaalasendis vee peal hõljumine ning rullumine rinnuli asendist selili ja vastupidi); iseenda hoidmine veepinnal võimalikult energiasäästlikult (võimalikult vähese liikumisega); • libisemisoskus, sh iseenda pööramine ümber oma keha pikitelje (sirutatud horisontaalasendis libisemine ning rullumine rinnuli asendist selili asendisse ja vastupidi); • rinnuli ja selili vee peal edasiliikumise oskus, sh vasakule ja paremale keeramine nii rinnuli kui ka selili asendis; rinnuli ja selili asendis ujumine; lõdvestunult ja rütmiliselt hingamine, nii et see oleks tõmbe ajal optimaalne ja kere säilitaks samal ajal võimalikult sirutatud voolujoonelise horisontaalasendi.
4. KLASS		
	<p>Rõhuasetused</p> <p>Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega. Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega. Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks – treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalseleemotsionaalsele arengule.</p>	
4. kl	<p>Eesmärgid</p> <p>Anda uusi teadmisi kehalises kasvatuses, õpilaste igakülgne füüsiline arendamine.</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi läbi erinevate kõnni-, hüppe-, viske- ja jooksuharjutuste ning roomamis- ja ronimisharjutuste.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Anda teadmisi iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi Tutvustada erinevaid spordialasid, suurvõistlusi ja tuntumaid sportlasi Eestis.</p>	

<p>4. kl</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sooritab lihtsama harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; ● sooritab lihtsama põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni lugemise saatel; ● oskab rivis kaheks loendada ● oskab täita riviharjutusi; ● teab õpitud oskussõnu; ● mängib rahvastepalli määruste päraselt ● sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest; ● jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km; ● jookseb määrustepäraselt kiirjooksu stardikäsklustega; ● jookseb individuaalses tempos 800m; ● oskab põrgatada palli; ● oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta; ● järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid 	<p>Õppesisu: Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rivi- ja korraharjutused - Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. ● Kõnni-, jooksu-, hüplemisharjutused - Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. ● Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Rühiharjutused. Põhiasendid ja liikumised ○ Vabaharjutused kõikidele lihasrühmadele. Üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise saatel. Harjutused vahenditeta, vahenditega: käte ja jalgade hood, lödvestumised, vetrumised. ● Rakendusvõimlemine - Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, käte erinevad haarded ja hoided. Hooglemine rippes. ● Akrobaatika - Erinevad tirelid (aheltirel ette, tirel taha, tirel harkistest, kaarsild ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega). ● Tasakaaluharjutused - Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused võimlemispingil, pöörded ja mahahüpped. <p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jooks ja jooksuharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Jooksuasendi ja liigutuste korrigeerimine. Põlve-, sääretõstejooks. Jooks erinevatest lähteasenditest (ka paarides) reageerimiskiiruse arendamiseks. ○ Kiirendusjooksud 50-60m. Pendelteatejooks. Kestvusjooks maastikul (erinevalpinnasel, kallakul, takistuste ületamisega, lumes). Püstil ähe ühe käe toetusel. Madallähte tutvustamine. ● Hüpped - Kõrgushüpe-üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt. Ridahüpped (hüpped jalalt-jalale). ● Visked - Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki. Teatevõistlused ja mängud topispallidega. Pallivise hoojooksult. <p>Sportmängud</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Korvpall - Palli hoie söötes, püüdes. Palli põrgatamine, söötmine – kombineeritud harjutused elementide õppimiseks, kinnistamiseks.
--------------	--	---

4. kl		<ul style="list-style-type: none"> ● Saalihoki - Mängu tutvustamine, ohutusnõuded. Algharjutused - saalihokikepi hoidmine, palli kontrollimine. ● Jalgpall - Palli söötmine, peatamine, vedamine. Kombineeritud harjutused. Löögitehnika. ● Rahvastepall - Rahvastepall – erinevate reeglitega (erinevad võimalused mänguks). ● Erinevate sportmängude tutvustamine: frisbee, sulgpall. <p>Talialad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suusatamine - Vahelduvtõukeline kahesammuline klassikaline sõiduviis. Mäesõiduelemendid -trepptõus, käärtõus, põhilaskumisasend. ● Kelgutamine - Teatevõistlused, osavusharjutused, - mängud nõlval.
5. KLASS		
5. kl	<p>Rõhuasetused Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks – treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalsele-emotsionaalsele arengule.</p> <p>Eesmärgid Anda uusi teadmisi kehalises kasvatuses, õpilaste igakülgne füüsiline arendamine. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Anda teadmisi iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Eesmärgiks on motiveerida õpilasi tegelema süstemaatiliselt kehaliste harjutustega. Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevustega ja harjutustega. Tutvustada erinevaid spordialasid, suurvõistlusi ja tuntumaid sportlasi Eestis.</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● täidab ohutusnõudeid kõikidel <p>Õppesisu: Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rivi- ja korraharjutused - Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega.

<p>5. kl</p>	<p>liikumistegevustel;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sooritab suulise korralduse alusel lihtsama harjutuskombinatsiooni võimlemisingil; ● oskab suulise korralduse alusel sooritada rivi- ja korraharjutusi; ● oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; ● sooritab kaugushüppe paku tabamisega; ● oskab alustada kiirjooksu madallähtest, teab stardikäsklusi ja jõuab joosta vastavalt võimetele 60 m; ● jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga; ● on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse; ● järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; ● suudab suusatada individuaalses tempos 1,5 km vahelduval maastikul. ● kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise; ● oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kõnni-, jooksu-, hüplemisharjutused - Erinevad kõnni-, jooksu-, ja hüplemisharjutuste seosed. Kombineeritud hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. ● Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Rühiharjutused – kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. ○ Vabaharjutused vahenditega, jõu ja venitusarjutused, lõdvestusharjutused. ● Rakendus- ja riistvõimlemine - Upp-, tiri-, kinnerripe. Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (abistamisega). ● Akrobaatika <ul style="list-style-type: none"> ○ Painduvust arendavad harjutused. Erinevad tirelid, seisud. Tiritamm – juurdeviivad harjutused. Kätelseis abistamisega. Akrobaatikakava esitamine. ● Tasakaaluharjutused - Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused võimlemisingil vahenditega. <p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jooks ja jooksuharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Madallähe, jooksu alustamine madallähtest, stardikäsklused. ○ Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega). ○ Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. ● Hüpped <ul style="list-style-type: none"> ○ Kaugushüpe – sammumärk. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega. ○ Kõrgushüpe (üleastumishüpe)- juurdeviivad harjutused. ● Visked - Määrustepärane pallivise hoojooksult. <p>Sportmängud</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Korvpall <ul style="list-style-type: none"> ○ Palli hoie visates. Vise korvile. Kombineeritud põrgatamise, söötmise ja viske harjutused. ● Jalgpall <ul style="list-style-type: none"> ○ Löögitehnika õppimine, arendamine, täiustamine. Palli löömine õhust, liikuva palliomaksvõtmine, söötmine. ● Saalihoki <ul style="list-style-type: none"> ○ Palli vedamine. Palli söötmine. Kombineeritud sööduharjutused. Visked väravale. ● Erinevate sportmängude tutvustamine: frisbee, sulgpall.
---------------------	--	---

<p>5. kl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● kasutab edasiliikumisoskusi tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; ● oskab käituda tantsupõrandal viisakalt partneriga ja kaastantsijatega ● oskab põhisamme standard-ja ladinaameerika tantsudes, lisaks tantsumängud 	<p>Talisport</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suusatamine <ul style="list-style-type: none"> ○ Erinevate tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Kukkumine ja tõusmine nõlval. Sahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. <p>Seltskonnatants</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. ● Kehahoid erinevates tantsudes -kinnine-ja lahtine tantsuhoid ● Tantsude kavad ja suunad ruumis, tantsupartneri juhtimine ja koostöö ● Kooli ballil osalemine, esinemine, riietus, käitumine ● Balli kavas- avalalss, aeglane valss, tango, fokstrott, samba, cha-cha-cha, rumba, rock ja perekonnavalss
<p>6. KLASS</p>		
<p>6. kl</p>	<p>Rõhuasetused</p> <p>6. klassis arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeeast lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist, kusjuures õpilaste iseseisvus tõuseb (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll). Pööratakse tähelepanu sellele, et õpilased tunneksid tervislike eluviiside põhitõdesid ja järgiksid neid, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes, kujundaksid kehakultuuriga tegelemiseks vajalikke tahtemoadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).</p> <p>Eesmärgid</p> <p>Oluline roll on õpilaste kehaliste võimete arendamisel ja täiustamisel ning liigutusvilumuste kujundamisel, arvestades murdeeast lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi.</p> <p>Teadvustatakse õpilasi tervislike eluviiside põhitõdedest ja nende järgimisest, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.</p>	

6. kl	<p>Anda teadmisi iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Tutvustada erinevaid spordialasid, suurvõistlusi ja tuntumaid sportlasi Eestis.</p>	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab õpetaja juhendamisel sooritada üldarendavaid jõu- ja venitusharjutusi; • teab soojendusharjutuste tähtsust; • oskab sooritada õpetaja koostatud põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; • oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise; • teab ja järgib liiklusohutusreegleid. • sooritab madallähte stardikäsklustega ja oskab joosta määrustepäraselt lühimaadistantse (60m, 100m, 200m); • suudab joosta vastavalt võimetele T-400m ja P – 800m; • suudab joosta individuaalses tempos T - 1 km ja P – 1,5km 325 oskab sooritada sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega; • mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Võimlemine • Rivi- ja korraharjutused • Loendamine, pöörded paigal, ümberpöörded, käskluse „paigal“ täitmine, kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega. • Kõnni-, jooksu-, hüplemisharjutused • Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsaja hoonööriga. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise või muusika saatel. Rühiharjutused. • Jõu ja venitusharjutused, lõdvestusharjutused, koordineerimisharjutused. Lühikesed harjutuste kombinatsioonid kõikidele lihasgruppidele. • Akrobaatika • Erinevad tirelid, tiritamm. Painduvust arendavad harjutused, kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Harjutuste kombinatsioonid. Akrobaatika kava õppimine, esitamine. • Kergejõustik • Jooks ja jooksuharjutused • Kepikõnd - kõnni tehnika, ohutusnõuded. • Kiirendusjooksud 30 m, 60 m, ringteatejooks ja teatevahetus ringteatejooksus. Tõkkejooks. Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega). • Hüpped - Erialane soojendus. Kordushüpped. Kombineeritud hüpped mäkke. • Visked/tõuked • Kuulitõuget tutvustavad harjutused topispalliga, kuulijännid. Ohutusnõuded. • Õpitud alade võistlusmäärustikud. • Sportmängud - Erinevate sportmängude tutvustamine: sulgpall, bocce, frisbee. • Korvpall • Sammudelt vise korvile. Kombineeritud harjutused õpitud tehnikaelementide täiustamiseks. Kaitseasend. Pealevisked liikumiselt. 1:1 harjutused. • Võrkpall - Ettevalmistavad harjutused võrkpalliks. Pallikooli harjutused. ”Pioneeripall”.

6. kl	<p>kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse ja järgib kohtuniku otsuseid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • suudab täita ühe sportmängu kontrollharjutuse; • suusatada vahelduval maastikul järjest 2 km. • kasutab edasiliikumisoskusi tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • teab erinevaid tantsustiile • oskab käituda tantsupõrandal viisakalt partneriga ja kaastantsijatega • oskab põhisamme standard-ja ladinaameerika tantsudes, lisaks tantsumängud • teab ballide ajalugu ja kombeid 	<ul style="list-style-type: none"> • Jalgpall - Pallikäsitsusharjutused. Reeglid. Õppemäng lihtsustatud reeglitega. • Saalihoki - Eestkäesööt ja söödu vastuvõtmine. Tagantkäesööt ja söödu vastuvõtmine. Ühe puutega sööt. • Suusatamine • Laskumine nõlvast ületades ebatasasusi. Laskumine lisaülesannetega. Uisusammsõiduviis ilma suusakeppideta. • Sõit murdmaal individuaalses tempos. <p>Seltskonnatants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. • Kehahoid erinevates tantsudes -kinnine-ja lahtine tantsuhoid • Tantsude kavad ja suunad ruumis, tantsupartneri juhtimine ja koostöö • Kooli ballil osalemine, esinemine, riietus, käitumine • Balli kavas- avavalss, aeglane valss, tango, fokstrott, samba, cha-cha-cha, rumba, rock ja perekonnavalss
7. KLASS		
7. kl	<p>Rõhuasetused</p> <p>Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist, kusjuures õpilaste iseseisvus tõuseb (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll). Pööratakse tähelepanu sellele, et õpilased tunneksid tervislike eluviiside põhitõdesid ja järgiksid neid, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes, kujundaksid kehakultuuriga tegelemiseks vajalikke tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).</p> <p>Positiivse enesehinnangu kujunemisel on individuaalne lähenemine väga oluline. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel suunatakse õpilasi iseseisvalt harjutama ja sportima.</p> <p>Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).</p> <p>Eesmärgid</p>	

7. kl	<p>Innustada õpilasi oma kehalisi võimeid arendama ja liigutusoskusi täiustama. Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist. Suund on õpilaste iseseisvuse järk-järgulisel tõusul erinevate harjutuste sooritamisel.</p> <p>Teadvustada kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkusest. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Anda teadmisi esmaabivõtetest ning kuidas tegutseda (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</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>Anda teadmisi iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p>	
	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele õpitu järgi; ● kasutab õpitud terminoloogiat; ● oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; ● oskab joosta madallähtest 100 m; ● oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget, teavad ohutusnõudeid kuulitõukesektoris; ● sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma; ● suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda; ● mängib kolme erinevat sportmängu 	<p>Õppesisu:</p> <p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Üldarendavad harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. ○ Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks, jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Koordinatsiooniharjutused. ● Akrobaatika <ul style="list-style-type: none"> ○ Akrobaatika kava õppimine ja tervikliku kava esitamine. Kätelseis, kaks ratast kõrvale. ● Tasakaaluharjutused poomil (võimlemispingil) ● Erinevad sammukombinatsioonid <p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jooks ja jooksuharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprindi soojendusharjutused. Kiirendusjooksud 30 m, 50 m, 60 m. ○ Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega). ● Hüpped <ul style="list-style-type: none"> ○ Eelsoojendusharjutused kaugushüppes, täpsushüpped, kõrgushüpe (flopi tutvustamine, juurdeviivad harjutused). ● Visked/tõuked

7. kl	lihtsustatud reeglitega; <ul style="list-style-type: none"> • tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil; • oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Erialased soojendusharjutused viseteks/tõugeteks Kuulijännid, kuulitõuge paigalt. Ohutusnõuded kuulitõukesektoris. Õpitud alade võistlusmäärustikud. <p>Sportmängud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate sportmängude tutvustamine: sulgpall, bocce, frisbee. • Korvpall - Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kombineeritudharjutused. Tehnikaelementide täiustamine erinevate harjutuste kombinatsioonidega. • Jalgpall - Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. • Võrkpall - Ülalt-, altsööt pea kohale, vastu seina, paarides. Kolme viskega võrkpall. • Saalihoki - Eestkäe tõstesööt ja söödu vastuvõtmine. Kaitseasend. Kaitsemäng. Individuaalne palliga ründemäng. • Suusatamine <ul style="list-style-type: none"> ○ Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Laskumine madalalendis. Sahkpööre, uisusammpööre, paralleelpööre. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis (lausmaa variant).
8. KLASS		
8.kl	<p>Rõhuasetused</p> <p>Süsteemiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.</p> <p>Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.</p> <p>Eesmärgid</p> <p>Innustada õpilasi oma kehalisi võimeid arendama ja liikumioskusi täiustama.</p> <p>Teadvustada kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkusest.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Anda teadmisi esmaabivõtetest ning kuidas tegutseda (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p>	

8. kl	<p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Anda teadmisi iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p>	
	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele õpitu järgi; • oskab sooritada erinevaid soojendusharjutusi ja taastumiseks venitusharjutusi; • oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest • oskab reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu; • oskab mängida üht sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt; • oskab abistada kaaslast; • sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti; • oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid; • oskab õpitud talispordialal määrustepärast võistelda; 9) teab 	<p>Õppesisu:</p> <p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. <ul style="list-style-type: none"> ○ Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, esitamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks. ○ Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. • Akrobaatika - Kava koostamine õpitud elementidest (8 elementi) ja esitamine. <p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks ja jooksuharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprindidistantsid, keskmadistantsid. Kordusjooksud, täpsusjooksud, intervalljooksud. ○ Murdmaajooks (maastikujooks erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega). • Hüpped - Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (flopp). • Kuulitõuge - Erialased soojendusharjutused kuulitõukeks. Kuulitõuge paigalt ja hooga (juurdevõtusammudega). <p>Sportmängud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korvpall - Korvpalli võistlusmäärused, korvpalli elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. "osava korvpalluri harjutusvara". • Võrkpall - Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Alt-eestpalling. • Saalihoki - Võistlusmäärused. Tehnikaelementide täiustamine, kinnistamine läbi kombineeritudharjutuste. • Jalgpall <ul style="list-style-type: none"> ○ Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. ○ Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.

8. kl	<p>ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet; • oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jalgpall lihtsustatud reeglite järgi. ● Suusatamine - Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele sõiduviiisile. Õpitud sõiduviiiside tehnika täiustamine ja kinnistamine. Teatesuusatamine.
9. KLASS		
9. kl	<p>Rõhuasetused</p> <p>Süstematiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.</p> <p>Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid.</p> <p>Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.</p>	
	<p>Eesmärgid</p> <p>Kinnistatakse teadmisi sportlikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks spordiharrastuseks.</p> <p>Teadvustada kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkusest.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Anda teadmisi esmaabivõtetest ning kuidas tegutseda. (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Anda teadmisi iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p>	
	<p>Õpitulemused:</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab ja täidab sportimisel ohutus- ja 	<p>Õppesisu:</p> <p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused

<p>9.kl</p>	<p>hügieeninõudeid;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi; ● oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda; ● kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid; ● teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi; ● on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele; ● oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid ● liikumistegevuse arendamiseks; ● oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid; ● järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid; ● oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. ○ Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. ○ Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. ● Akrobaatika - Iseseisev akrobaatika kava koostamine ja esitamine. <p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jooks ja jooksuharjutused <ul style="list-style-type: none"> ○ Erialased soojendusharjutused sprindiks ja pikamaajooksuks. Intervalljooksud. ○ Murdmaajooks (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega) fartlek. ● Hüpped <ul style="list-style-type: none"> ○ Määrustepärane kaugushüpe, määrustepärane kõrgushüpe (flopp), kõrgushüppe sammumärk. ○ Kolmikhüpet tutvustavad harjutused. ● Kuulitõuge - Kuulitõuge hooga. Kuulitõuke võistlusmäärustik. <p>Sportmängud</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Korvpall, saalihoki, jalgpall - Sportmängude tehnikaelementide täiustamine läbi kombineeritud harjutuste. Mäng lihtsustatud reeglitega. ● Suusatamine -Erinevad murdmaasuusatamise distantsid. Õpitud murdmaasõidu ja mäesõidu tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine.
-------------	---	---