

**PÄRNU MAI KOOL****KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA****Sisukord**

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus” .....	2
1.1. Kehakultuuripädevus .....	2
1.2. Ainevaldkonna õppeaine .....	2
1.3. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines .....	2
1.4. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega.....	3
1.5. Läbivad teemad.....	4
1.6. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine .....	4
1.7. Hindamise alused.....	5
1.8. Füüsiline õppekeskkond .....	5
2. KEHALISE KASVATUSE ainekava.....	6
2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid .....	6
2.2. Õppeaine kirjeldus .....	6
2.3. I kooliastme õppetegevused.....	7
2.4. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused I kooliastmes .....	8
2.5. II kooliastme õppetegevused .....	17
2.6. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused II kooliastmes .....	18
2.7. III kooliastme õppetegevused .....	27
2.8. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused III kooliastmes.....	28

# 1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

## 1.1. Kehakultuuripädevus

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

Põhikooli lõpetaja:

mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;

valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;

liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;

tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;

oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;

tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;

tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

## 1.2. Ainevaldkonna õppeaine

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

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Ainevaldkonna kirjeldus

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

## 1.3. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu

põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

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

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

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

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

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

Digipädevus on digilahenduste ärakasutamine sportimisel, tulemuste leidmine, fikseerimine, analüüsimine ja säilitamine. Videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine ja üleslaadimine.

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

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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

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

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

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

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

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

geograafias.

## 1.5. Läbivad teemad

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

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

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

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

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

Läbiv teema „*Teabekeskond*” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

## 1.6. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, Õppesisu:st ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega; taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks; võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks; kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid; laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;

kasutatakse mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

### **1.7. Hindamise alused**

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

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

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostõõskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuõõritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

### **1.8. Füüsiline õppekeskkond**

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

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

Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

Klasse ei liideta, kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

## 2. KEHALISE KASVATUSE ainekava

### 2.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

### 2.2. Õppeaine kirjeldus

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

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama.

Keskonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

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

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonnas spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav Õppesisu: läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kindistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

### 2.3. I kooliastme õppetegevused

- 1) 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), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;  
teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;  
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 kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## 2.4. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused I kooliastmes

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslas arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehalite harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>3.klassi õpilane:</b> 1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2. oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari. 3. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eesti tuntud sportlasi, on tuttav Eestis toimuvate spordivõistlustega ning tantsuüritustega.</p>

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest klasside kaupa

1. klass: 15-12 tundi	2. klass: 15–18 tundi	3. klass: 15–18 tundi
<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. <b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasendite-</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised. <b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T). <b>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsioo-</p>



**Teadmised spordist ja liikumisviisidest klasside kaupa (järgtabel)**

1. klass: 10-12 tundi	2. klass: 15–18 tundi	3. klass: 15–18 tundi
<p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>	<p>ga, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>niharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägest ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>

**Võimlemine**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ol>

## Võimlemine klasside kaupa

1. klass: 10-12 tundi	2. klass: 15–18 tundi	3. klass: 15–18 tundi
<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.<b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinaatsiooniaharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, maandu-</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooniaharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja</p>

**Võimlemine klasside kaupa (järgtabel)**

1. klass: 10-12 tundi	2. klass: 15–18 tundi	3. klass: 15–18 tundi
	misasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkõndel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

**Jooks, hüpped, visked**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.  <b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.  <b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p><b>Õpilane:</b>  1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;  2. läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;  3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;  4. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;  5. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>

**Jooks, hüpped, visked klasside kaupa**

1. klass: 10-12 tundi	2. klass: 15–18 tundi	3. klass: 15–18 tundi
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>

**Liikumismängud**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p><b>Õpilane:</b> 1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>

**Liikumismängud klasside kaupa**

1. klass: 15-18 tundi	2. klass: 21–24 tundi	3. klass: 21–24 tundi
Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja mini-korvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõuko-haste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

**Talialad: suusatamine ja uisutamine**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Suusatamine:</b> suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.  <b>Uisutamine:</b> uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.  Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<p><b>Õpilane:</b>  <b>Suusatamine:</b>  1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;  2. laskub mäest põhiasendis;  3. läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.  <b>Uisutamine:</b>  1. libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;  2. oskab sõitu alustada ja lõpetada;  3. uisutab järjest 4 minutit.</p>

**Tantsuline liikumine**

<b>Õppetegevus</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Õppesisu:</b> Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisühtsused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p><b>Õpilane:</b> 1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>

**Tantsuline liikumine klasside kaupa**

<b>1. klass: 5-6 tundi</b>	<b>2. klass: 6-8 tundi</b>	<b>3. klass: 6-8 tundi</b>
<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külge-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>	<p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapiiride või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>	<p>Mitmetest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>

**Ujumine** (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)

<b>Õppetegevus</b>	<b>Õpitulemused</b>
<b>Õppesisu:</b> Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskaikades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili-ujumine.	<b>Õpilane:</b> ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

**Ujumine klasside kaupa**

<b>1. klass:</b>	<b>2. klass: 15–18 tundi</b>	<b>3. klass: 15–18 tundi</b>
	Selilikrooli tehnika, ujumine koeratehnikas, vettehüpe jalad ees, õige hingamine, erinevad libisemistehnikad.	Rinnuli krooli tehnika, vettehüpe pea ees, julgushüpped basseini äärelt, lihtsamad mängud vees.



## **2.5. II kooliastme õppetegevused**

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

## 2.6. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused II kooliastmes

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>            Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.            Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.            Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.            Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.            Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.            Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>3. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>4. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</li> <li>5. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>6. teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>7. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</li> </ol>

## Võimlemine

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  <b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.  <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtöengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).  <b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.  <b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.  <b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	<p><b>Õpilane:</b> .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>2. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>3. sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>4. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>5. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>6. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</li> </ol>

## Võimlemine klasside kaupa

4. klass: 15-18 tundi	5. klass: 15–18 tundi	6. klass: 10–12 tundi
<p><b>Rivikorraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p><b>Riviharjutused ja kujundliikumised:</b> pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: pöörded sammliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p>

**Kergejõustik**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>            Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks.            Jooksu alustamine ja lõpetamine.            Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p>	<p><b>Õpilane:</b> .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>3. sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>5. jookseb järjest 9 minutit.</li> </ol>

**Kergejõustik klasside kaupa**

4. klass: 15-18 tundi	5. klass: 15–18 tundi	6. klass: 10–12 tundi
<p><b>Jooks.</b> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastiku jooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe- ja hüplemis-harjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><b>Visked.</b> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p><b>Jooks.</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). <b>Visked.</b> Pallivise hoojooksult.</p>

**Liikumis- ja sportmängud (Sportmängud kooli valikul kaks mängu kolmest)**

<b>Õppetegevus</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Liikumismängud</b>  Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><b>Sportmängud</b>  <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli-reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p>	<p><b>Õpilane:</b> .  Liikumismängud</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</li> </ol> <p><b>Sportmängud</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</li> <li>2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</li> <li>4. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</li> </ol>

**Liikumis- ja sportmängud klasside kaupa**

<b>4. klass: 21-24 tundi</b>	<b>5. klass: 15–18 tundi</b>	<b>6. klass: 10–12 tundi</b>
<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>A sportmäng: 15 18 tundi B: 9–12 tundi.</p> <p><b>Liikumismängud</b> ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Valitud sportmänge ettevalmistavad.</p> <p>Liikumismängud.</p>	<p><b>A sportmäng: 10 12 tundi B: 6–8 tundi .</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>A sportmäng: 10 12 tundi B: 6–8 tundi .</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>

**Liikumis- ja sportmängud klasside kaupa (järgtabel)**

4. klass: 21-24 tundi	5. klass: 15–18 tundi	6. klass: 10–12 tundi
<p><b>Korvpall.</b> Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>

**Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b></p> <p><b>Suusatamine</b> Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine</b> Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p><b>Õpilane:</b> .</p> <p><b>Suusatamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>3. sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>5. läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</li> </ol> <p><b>Uisutamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</li> <li>2. kasutab uisutades sahkpidurdust;</li> <li>3. uisutab järjest 6 minutit.</li> </ol>

**Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine) klasside kaupa**

4. klass: 10-12 tundi	5. klass: 15–18 tundi	6. klass: 10–12 tundi
<p><b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpöore.</p> <p>Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Triivpidurdus. Poolsahkpöore. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>

**Orienteerumine**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljееfivormid (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><b>Õpilane:</b> 1. oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2. teab põhileppemärke (10–15); 3. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4. arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljееfivorme ja takistusi; 5. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>



**Orienteerumine klasside kaupa**

4. klass: 4-6 tundi	5. klass: 4–6 tundi	6. klass: 4–6 tundi
Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.	Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.	Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

**Tantsuline liikumine**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>	<p>Õpilane: .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>2. kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ol>

**Tantsuline liikumine klasside kaupa**

4. klass: 6-8 tundi	5. klass: 6–8 tundi	6. klass: 6–8 tundi
Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtege-	Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Roki põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, linetants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.	Ruumitaju ja koordineerimiseharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Chacha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm

**Tantsuline liikumine klasside kaupa (järgtabel)**

4. klass: 6-8 tundi	5. klass: 6–8 tundi	6. klass: 6–8 tundi
vused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.		Tantsustiilide erinevus.

**Ujumine**

Õppetegevus	Õpitulemused
<b>Õppesisu:</b> Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	<b>Õpilane:</b> ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

**Ujumine klasside kaupa**

4. klass: määratakse õ.-a. tundi	5. klass: määratakse õ.-a. tundi	6. klass: määratakse õ.-a. tundi

### **2.7. III kooliastme õppetegevused**

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.
- 6) Õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## 2.8. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused III kooliastmes

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>            Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</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, harjutamis metoodika. 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><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>2. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</li> <li>3. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> <li>4. 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;</li> <li>5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li> </ol>

**Võimlemine**

<b>Õppetegevus</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Rivi -ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühine- mine, ristlemine.  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused va- hendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemis- harjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.  <b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.  <b>Iluvõimlemine (T).</b> Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinat- sioon vahendiga muusika saatel.  <b>Riistvõimlemine.</b> Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).  <b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.  <b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.  <b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe.  <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muu- sika saatel;</li> <li>2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>3. sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</li> <li>4. sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</li> </ol>

## Võimlemine klasside kaupa

7. klass: 10-12 tundi	8. klass: 19–12 tundi	9. klass: 10–12 tundi
<p><b>Riviharjutused ja kujundliikumised:</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordinaatsiooni harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine</b> ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse saavutamiseks. Raken-dusharjutused. Ronimine.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> ratas kõrvale.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Harjutused rööbaspuudel:</b> treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> Treltõus jõuga (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p>	<p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordinaatsiooni harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemise harjutused:</b> vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.</p> <p><b>Harjutused rööbaspuudel:</b> treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trelt ette (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> treltõus jõuga, käärhõõr (P).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p>	<p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> kombinatsioonid. Koordinaatsiooni harjutused. arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eel-soojendusharjutustena.</p> <p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p><b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>

**Võimlemine klasside kaupa (järgtabel)**

7. klass: 10-12 tundi	8. klass: 19–12 tundi	9. klass: 10–12 tundi
<p><b>Iluvõimlemine (T):</b> harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>	<p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p>	

**Kergejõustik**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p><b>Õpilane:</b> 1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2. sooritab hoojooksult pallivise (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4. suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>

**Kergejõustik klasside kaupa**

7. klass: 10-12 tundi	8. klass: 10–12 tundi	9. klass: 10–12 tundi
<p><b>Jooks:</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped:</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p><b>Visked:</b> Pallivise eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.</p>	<p><b>Jooks:</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped:</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p><b>Heited, tõuked:</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>	<p><b>Jooks:</b> Kiirjooks. Kestvusjooks</p> <p><b>Hüpped:</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnik täishoolt (tutvustamine).</p> <p><b>Heited, tõuked:</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>

**Sportmängud Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<p><b>Õpilane:</b>  1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;  2. sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;  3. sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;  4. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;  5. mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>

**Sportmängud Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta klasside kaupa**

7. klass: A-10-12 tundi; B-6-8 tundi	8. klass: A-10-12 tundi; B-6-8 tundi	9. klass: A-10-12 tundi; B-6-8 tundi
<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.  <b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.  <b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.  <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p>	<p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.  <b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>



**Sportmängud Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta klasside kaupa (järgtabel)**

7. klass: A-10-12 tundi; B-6-8 tundi	8. klass: A-10-12 tundi; B-6-8 tundi	9. klass: A-10-12 tundi; B-6-8 tundi
<p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>	

**Talialad (suusatamine, uisutamine)**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>  <b>Suusatamine.</b> Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.  Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaris-tõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.  Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.  Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.  <b>Uisutamine</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.  Kestvusuisutamine.  <i>Ringette</i> ja/või jäähoki.</p>	<p><b>Õpilane:</b> .</p> <p><b>Suusatamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>2. suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</li> <li>3. läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</li> </ol> <p><b>Uisutamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;</li> <li>2. suudab uisutada järjest 9 minutit;</li> <li>3. mängib <i>ringette</i>'i ja/või jäähokit.</li> </ol>

**Talialad (suusatamine, uisutamine) klasside kaupa**

7. klass: 10-12 tundi	8. klass: 10–12 tundi	9. klass: 10–12 tundi
<p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahe-sammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval).</p> <p><b>Uisutamine.</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises- kui uisusamm-tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomi- raja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomi- raja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p>

**Orienteerumine**

Õppetegevus	Õpitulemused
<p><b>Õppesisu:</b>          Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.          Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.          Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<p>Õpilane: .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> <li>2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>3. oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</li> <li>4. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</li> </ol>

**Orienteerumine klasside kaupa**

7. klass: 4-6 tundi	8. klass: 4–6 tundi	9. klass: 4–6 tundi
Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.	<b>Kaardi peenlugemine:</b> väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.	<b>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine:</b> kaardi- ja maastiku-lugemine, 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.

**Tantsuline liikumine**

Õppetegevus	Õpitulemused
<b>Õppesisu:</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	<b>Õpilane:</b> . 1. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autori-tantsudest; 2. arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

**Tantsuline liikumine klasside kaupa**

7. klass: 5-6 tundi	8. klass: 5–6 tundi	9. klass: 5–6 tundi
Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, line-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.	Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.	Õpitud tantsurütmide ja -stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riitumine – rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.