

Kostivere Kool

# **Kehalise kasvatuse ainekava**

Kostivere 2018

## SISUKORD

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ .....	3
2. Lõiming.....	5
3. Õppe- ja kasvatusesmärgid põhikooli kehalises kasvatuses .....	6
4. Õppeaine kirjeldus .....	7
5. Õpetegevus .....	7
6. Hindamine .....	8
7. Kehaline kasvatus - I kooliaste.....	10
7.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest.....	11
7.2. Võimlemine.....	12
7.3. Jooks, hüpped, visked.....	13
7.4. Liikumis- ja sportmängud .....	15
7.5. Taliala.....	15
7.6. Tantsuline liikumine .....	16
7.7. Ujumine .....	17
8. Kehaline kasvatus - II kooliaste.....	17
8.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest .....	18
8.2. Võimlemine.....	20
8.3. Kergejõustik.....	21
8.4. Liikumis- ja sportmängud .....	22
8.5. Taliala.....	23
8.6. Orienteerumine .....	23
8.7. Tantsuline liikumine .....	24
8.8. Ujumine .....	24
9. Kehaline kasvatus - III kooliaste.....	25
9.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest .....	26
9.2. Võimlemine.....	27
9.3. Kergejõustik.....	29
9.4. Sportmängud .....	29
9.5. Taliala.....	30
9.6. Orienteerumine .....	31
9.7. Tantsuline liikumine .....	31
10. Füüsiline õpikeskkond .....	32

## 1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

### Kehakultuuripädevus põhikoolis

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

Põhikooli lõpetaja:

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

### Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine klassiti põhikoolis

Õppeaine	Tundide arv nädalas									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Kokku
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

### Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Kooliskogetud liikumiserõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis

osalema. Kehalise kasvatuse õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **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 kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

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

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

Sporditehniliste 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.

## **2. Lõiming**

### **Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

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 loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

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

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

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

### **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 ilmnemisekorral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

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

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

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise 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 kõlbelseks isiksuseks

### **3. Õppe- ja kasvatusesmärgid põhikooli kehalises kasvatuses**

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

#### **4. Õppeaine kirjeldus**

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

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, jalg-, võrkpall), tantsuline liikumine, taliala (suusatamine) ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

#### **5. Õppetegevus**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta

ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;

4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;

7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

I kooliastme õppetegevused on:

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

II kooliastme õppetegevused on:

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

III kooliastme õppetegevused on:

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

## **6. Hindamine**

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist 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.



Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Punktiarvestust „5“ 90-100%, „4“ 75-89% ja „3“ 50-74. Hinnatakse ka õpilase hoolsust, hügieeninõuete täitmist (kehalise kasvatuse riided, isiklik hügieen peale kehalise kasvatuse tundi).

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

I kooliastmes hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist 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 hinnangutega.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Õpitulemusi hinnatakse numbriliste hindega.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse 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. . Õpitulemusi hinnatakse numbriliste hindega.

## **7. Kehaline kasvatus - I kooliaste**

3. klassi õpilane:

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

### **I kooliastmel käsitletav temaatika:**

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Jooks, hüpped, visked
- D. Liikumismängud
- E. Taliala
- F. Tantsuline liikumine
- G. Ujumine

## 7.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</b>
Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordi-võistlustest ja tantsuüritustest.	Teab spordialasid.	Teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi	teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.

## 7.2. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>B. Võimlemine</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</b>
<b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.	Oskab tervitada, rivistuda viirgu ja kolonni, pöörata paigal hüppega.	Oskab tervitada, rivistuda viirgu ja kolonni, pöörata paigal hüppega.	Oskab pöörata paigal. Sooritab lihtsaid kujundliikumisi.
<b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	Oskab päkkkõndi, kõndida kandadel, liikuda juurdevõtusammuga kõrvale.	Oskab liikuda kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda kasutades rivisammu (P) ja võimleja-sammu (T).
<b>Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käarihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineerivad harjutused.	Sooritab harki- ja käarihüplemise. Sooritab lihtsa koordineerivad harjutuse.	Suudab hüpelda hüpitsa tiirutamisega ette. Sooritab koordineerivad harjutused.	Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.	Sooritab harjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Sooritab matkimisharjutusi.	Sooritab lühikese põhivõimlemise kombinatsiooni.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
<b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.	Oskab ronida varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.	Sooritab harjutusi varbseinal - rippseis ja ripped; ronimine. Liigub üle takistuste ja takistuste alt.	Ronib varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, Sooritab harjutusi varbseinal - rippseis, ripped ja toengud.
<b>Akrobaatilised harjutused.</b>	Sooritab veered kääras ja sirutatult,	Sooritab veered kääras ja	Sooritab tireli ette, turiseisu ja

Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.	sirutatult, juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks. Sooritab tireli ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	kaldpinnalt tireli taha; Sooritab akrobaatikas harjutuskombinatsiooni õpitud elementidega.
<b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.	Liigub joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Mängib tasakaalu arendavad liikumismänge.	Kõnnib päkk-kõnniga joonel, pingil ja poomil. Sooritab pöörded päkkadel pingil. Mängib tasakaalu arendavad mängud.	Liigub joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnnib kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega.
<b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt	Sooritab sirutushüppe.	Sooritab mahahüppe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutusi äratõuke õppimiseks hoolaualt.	Sooritab sirutus-mahahüppe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutusi äratõuke õppimiseks hoolaualt.

### 7.3. Jooks, hüpped, visked.

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>C. Jooks, hüpped, visked.</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>		
	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</b>
<b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.	Oskab alustada ja lõpetada jooksu erinevatest lähteasenditest. Sooritab püstistardi koos stardikäsklustega. Teab ja sooritab teatevahetuse teatejooksudes.	Oskab võimetekohase jooksutempo valida. Sooritab püstistardi koos stardikäsklustega. Sooritab pendelteatejooks teatepulgaga.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.

Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.			
<b>Kestvusjooks.</b>	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km distantsi.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km distantsi. Valib võimetekohase jooksukiiruse.
<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.	Sooritab kaugushüppe paigalt.	Sooritab kaugushüppe hoojooksult paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta ja kõrgushüppe otsehoolt.
<b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.	Sooritab tennisepallivise paigalt.	Sooritab pallivise kahesammulise hooga.	Sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga;

## 7.4. Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>D. Liikumis- ja sportmängud</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</b>
Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmine. Palli käsitlemiseharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

## 7.5. Taliuala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>E. Taliuala</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</b>
<b>Suusatamine</b>			
Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes,	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning	Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; Laskub mäest põhiasendis; Läbib

tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkipidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis	liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis	kaheammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsti.	järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.
---	---	--	--

## 7.6. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>G. Tantsuline liikumine</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</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 koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	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.	Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nende Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.	Mitmest (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.



## 7.7. Ujumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>F. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</b>
Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees			1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

## 8. Kehaline kasvatus - II kooliaste

### II kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

## II kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergejõustik
- D. Liikumise- ja spordimängud
- E. Taliala
- F. Orienteerumine
- G. Tantsuline liikumine

### 8.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</b>
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/ liikumisharrastust.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/ liikumisharrastust.

	liikumisharrastust		
Õpitud spordialade/liikumis viiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.	Teab võistlusmäärusi.	Teab võistlusmäärusi. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest.	Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel. Teab võistlusmäärusi.
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid.
Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.	Teab mis on spordivõistlus.	Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.	Oskab käituda spordivõistlustel 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.	Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi.	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.
Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.	Nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
Teadmised Antiikolümpiamängudest.			Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab

			tähtsamaid fakte antiik-olümpiamängudest.
--	--	--	---

## 8.2. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>B. Võimlemine</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4.klass</b>	<b>5.klass</b>	<b>6. klass</b>
<b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.	Sooritab ümberrivistumised viirus ja kolonnis.	Sooritab pöörded samlliikumisel.	Sooritab pöörded samlliikumisel.
<b>Kõnni-, jooksu- ja Hüplemis-harjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.	Sooritab harjutuskombinatsiooni hüpitsaga ja hüpleb hoonööriga.	Sooritab harjutuskombinatsiooni hüpitsa ja hoonööriga.
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemis-harjutused.</b> Saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita. Venitusharjutused. Koordinatsiooni-harjutused.	Sooritab põhivõimlemise Harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordinatsiooni-harjutusi.	Sooritab põhivõimlemise Harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordinatsiooni-harjutuskombinatsiooni.	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika saatel.
<b>Rühiharjutused.</b> Kehatüvelihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.	Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi.	Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.	Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.
<b>Rakendus-võimlemine.</b> Ronimine varbseinal.	Suudab ronida varbseinal õpitud haardeid kasutades.		
<b>Akrobaatika.</b> Erinevad tiritamid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas	Sooritab kaarsilla ja kätelseisu abistamisega.	Sooritab Harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja ratas kõrvale.	Sooritab tiritamme. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

kõrvale; kätseis abistamisega.			
<b>Tasakaalu-harjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.	Sooritab harjutusi madalal poomil.	Teab erinevaid hüplemisharjutusi. Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil.	Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T).
<b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	Teab mis on harkhüpe.	Sooritab harkhüppe.	Sooritab kägarhüppe.

### 8.3. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>C. Kergejõustik</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</b>
Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.	Sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega.	Sooritab madallähte stardikäsklusega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Sooritab madallähte stardikäsklustega. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Kestvusjooks.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km distantsti.	Jookseb järjest 7 minutit.	Jookseb järjest 9 minutit. Valib liikumiskiirust.
Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ja Üleastumistehnikas kõrgushüpe.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab kaugushüppe meetrise paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Pallivise hoojooksult.	Sooritab palliviske kolmesammulise hooga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab hoojooksult palliviske.

## 8.4. Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>D. Liikumis- ja sportmängud</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</b>
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.
<b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Teab ja oskab korvpallis pallihoiet söötes, püüdes. Sooritab sööduharjutusi. Oskab põrgatada korvpalli paigal ja liikudes.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. Sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
<b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	Sooritab ettevalmistavaid harjutusi võrkpalliga.	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis. Mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt- eest pallingu võrkpallis. Sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
<b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.	Sooritab ettevalmistavaid harjutusi jalgpalliga.	Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.	Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

## 8.5. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>E. Taliala</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</b>
<b>Suusatamine</b>			
Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamm- ja poolsahkpöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus.	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.	Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.	Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsti.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.
Teatesuusatamine.		Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.	Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

## 8.6. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>F. Orienteerumine</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</b>
Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine.	Teab põhileppemärke (8). Joonistab plaani.	Teab põhileppemärke (10-15).	Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine.		Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata asukohta.	Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata asukohta.

Asukoha määramine.			
Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.	Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Oskab orienteeruda kaardi järgi.	Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.
Orienteerumismängud.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

### 8.7. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>G. Tantsuline liikumine</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</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. Loovtantsu põhielement keha.	Kasutab enese väljendamiseks loovliikumist. Tantsib õpitud tantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

### 8.8. Ujumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>H. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)</b>			
<b>II kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</b>
Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasilikumine, turvalisus vees			1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit



			edasi liikuda; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.
--	--	--	--

## 9. Kehaline kasvatus - III kooliaste

### III kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

Põhikooli lõpetaja:

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

ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

### III kooliastmel käsitletav temaatika:

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

B. Võimlemine

C. Kergejõustik

D. Sportmängud

E. Taliala

F. Orienteerumine

G. Tantsuline liikumine

#### 9.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</b>
Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.	Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.	Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.	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.
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine;	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasiga	Liigub/ spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasiga austades ja

õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.		austades ja abistades ning keskkonda säästes.	abistades ning keskkonda säästes.
Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiseviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiseviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiseviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.
Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.	Teab mis on olümpiamängud.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.
Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

## 9.2. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>B. Võimlemine</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</b>
<b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja	Oskab rivi- ja korraharjutusi.	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.

liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.			
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus- harjutustena.	Iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutus- kombinatsiooni muusika saatel.	Sooritab õpitud vaba harjutus- kombinatsiooni muusika saatel.	Sooritab õpitud vaba- Harjutus- kombinatsiooni muusika saatel. Valida soojendusharjutusi.
<b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	Arendada oma kehalisi võimeid.	Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.	Arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
<b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab harjutus- kombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab harjutus- kombinatsiooni akrobaatikas. Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.
<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.	Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).	Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).	Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).
<b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe.	Sooritab hark- ja kägarhüpe.	Sooritab hark- ja kägarhüpe.	Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.

### 9.3. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>C. Kergejõustik</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</b>
Sprindi eelsoojendus- harjutused.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Ringteatejooks.	Ringteatejooksu teatevahetus.	Määrustepärane ringteatejooks.	Määrustepärane ringteatejooks.
Kestvusjooks.	Suudab joosta järjest 12 minutit.	Suudab joosta järjest 12 minutit.	Suudab joosta järjest 12 minutit.
Kaugushüppe eelsoojendus- harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutuse d. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.	Sooritab üleastumistehnika s kõrgushüppe.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Pallivise hoojooksult	Sooritab hoojooksult palliviske.		
Kuulitõuke soojendus- harjutused. Kuulitõuge.	Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.	Sooritab paigalt kuulitõuke.	Sooritab hooga kuulitõuke.

### 9.4. Sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>D. Sportmängud</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</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.	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. .Mängib reeglite järgi.	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi.	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. korvpallis. Mängib reeglite järgi.
<b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste	Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.	Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.	Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.

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.	Sooritab harjutusi jalgpallitehnika elementide täiustamiseks erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.	Sooritab harjutusi söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.	Sooritab harjutusi söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Mängib erinevatel positsioonidel ning mõistab nende ülesandeid. Mäng reeglite järgi.

## 9.5. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>E. Taliala</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</b>
<b>Suusatamine</b>			
Laskumine madalasendis.	Laskub madalasendis.	Laskub madalasendis.	Laskub madalasendis.
Libisamm- tõusuviis. Sahk-, uisusamm, paralleel- ja käärpööre.	Teab pöördeid liikumiselt.	Sooritab pöördeid liikumiselt.	Sooritab pöördeid liikumiselt.
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.	Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.	Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.	Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.
Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.	Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.	Suusatab õpitud sõiduviise.
Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.	Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.	Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.	Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
Kepitõuketa uisusamm-	Suusatab kepitõuketa	Suusatab kepitõuketa	Suusatab õpitud sõiduviise.

sõiduviisi tempovariant.	Uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.	uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.	
Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti.	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsti.	Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.

## 9.6. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>F. Orienteerumine</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</b>
Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.
Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.	Oskab määrata suunda kompassiga.	Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.	Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.
Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.	Oskab lugeda kaarti ja maastikku.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariandi maastikul.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariandi maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

## 9.7. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>G. Tantsuline liikumine</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</b>
Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning

noormeeste arvule klassis.			kombinatsioone autoritantsudest.
Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Teab tantsulist oskussõnavara.	Teab tantsulist oskussõnavara.	Tantsib põhisamme.
Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.	Teab erinevaid tantsustiile.	Arutleb erinevate tantsustiilide üle.	Arutleb erinevate tantsustiilide üle.
Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

## 10. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisvõimalused.