

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

### **Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine klassiti põhikoolis**

	Nädalatunde									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Kokku
Õppeaine 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 kasvatus 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 eesmärgid, 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.

## **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 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 kasvatus 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 kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

## **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.

## **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, kaaslast 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 kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

## **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 kaaslaste tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;

- 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

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

## Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

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 kasvatus riided, isiklik hügieen peale kehalise kasvatus tundi).

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

I kooliastmes hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse 1.klassis ainult sõnaliste hinnangutega ning alates 2.klassist lisandub numbriline hindamine.

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 tunnivälist kehalist aktiivsust 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 hinnetega.

### **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 kasvatuse 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 kasvatuse 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

## A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>			
<b>I kooliastme</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	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele
Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes;	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid.
Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste	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 spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	Teab spordialasid.	Teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi	teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi

## B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti



<b>B. Võimlemine</b>			
<b>I kooliastme</b>	<b>Opitulemused</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,	Oskab tervitada, rivistuda viirgu ja kolonni, pöörata paigal hüppega.	Oskab loendada, harveneda ja koonduda, pöörata paigal.	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 võimlejasammu (T).
<b>Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused</b> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpnitsa	Sooritab harki- ja käärihüplemise. Sooritab lihtsa koordineerimisharjutuse.	Suudab hüpleda hüpnitsa tiirutamisega ette. Sooritab koordineerimisharjutused.	Hüpleb hüpnitsat 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	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	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
<b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered käärgas ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkäärgarast ülösirutushüpe	Sooritab veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.	Sooritab veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks. Sooritab tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäärgarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega	Sooritab tirel ette, turiseisu ja kaldpinnalt tirel taha; Sooritab akrobaatikas harjutuskombinatsiooni õpitud elementidega.

<b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päck-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja	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 mängu.	Liigub joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnnib kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja
<b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.	Sooritab sirutushüppe.	Sooritab mahahüppe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutusi äratõuke õppimiseks hoolauvalt.	Sooritab sirutus-mahahüppe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutusi äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

### C . Jooks, hüpped, visked.

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>C. Jooks, hüpped, visked.</b>			
<b>I kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</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. Kiirendusjooks, kestva jooks, võimetekohase jooksu tempo valimine	Oskab alustada ja lõpetada jooksu erinevatest lähteasenditest. Sooritab püstistardi koos stardikäsklustega. Teab ja sooritab teatevahetuse teatejooksudes..	Oskab võimetekohase jooksu tempo valida. Sooritab püstistardi koos stardikäsklustega. Sooritab pendelteatejooksu teatepulgaga.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.
Kestvusjooks.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km distantsti.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km distantsti. Valib võimetekohase
<b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest	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 palliviske kahesammulise hooga.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
--	------------------------------------	--	---

#### D. 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	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 püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud,

#### E. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>E. Taliala</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, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepp tõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepp tõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis	Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; Laskub mäest põhiasendis; Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

## G. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

G. Tantsuline liikumine			
I kooliastme	Õpitulemused klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
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-, külg-, 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 valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad	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

## F. Ujumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

F. Ujumine (kohustuslik algõpetus)			
I kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	1. klass	2.	3. klass
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.

## **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 alaseid 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 kehalise harjutuse 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 kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalise 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

**A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>			
<b>II kooliastme</b>	<b>Õpitulemused</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	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist
Õpitud spordialade/liikumisviisid e oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa	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	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides 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
Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel	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
Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest 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

Teadmised antiikolümpiamängudest.			Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte
-----------------------------------	--	--	---

## B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

B. Võimlemine			
II kooliastme	Opitulemused		
	4.klass	5.kla	6. klass
<b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded.	Sooritab ümberrivistumised viirus ja kolonnis.	Sooritab pöörded sammliikumisel.	Sooritab pöörded sammliikumisel.
<b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused	Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.	Sooritab harjutuskombinatsiooni hübitsaga ja hüpleb hoonõoriga.	Sooritab harjutuskombinatsiooni hübitsa ja hoonõoriga.
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> Saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita. Venitusharjutused.	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordineerimisharju	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordineerimise	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika saatel.
<b>Rühiharjutused.</b> Kehatüvelihaseid treenivad ja sirutusoskust koolitavad harjutused.	Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi.	Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.	Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.
<b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal.	Suudab ronida varbseinal õpitud haardeid kasutades.		
<b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis	Sooritab kaarsilla ja kätelseisu abistamisega.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja ratas kõrvale.	Sooritab tiritamme. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
<b>Tasakaaluharjutused.</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), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või	Teab mis on harkhüpe.	Sooritab harkhüppe.	Sooritab kägarhüppe.
---	-----------------------	---------------------	----------------------

### C. 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 Kestvusjooks.	Sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega.	Sooritab madallähte stardikäsklusega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Jookseb	Sooritab madallähte stardikäsklustega. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km <b>distsantsi</b>	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	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Pallivise hoojooksult.	Sooritab palliviske kolmesammulise <b>hooga</b> .	Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab hoojooksult palliviske.

### D. Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>D. Liikumis- ja sportmängud</b>			
<b>II kooliastme</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	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	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
<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

## E. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

E. Taliala			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
<b>Suusatamine</b>			
Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahknidurdus	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) distantsi.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P)	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi
Teatesuusatamine.		Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.	Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

## F. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>F. Orienteerumine</b>
--------------------------

II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.	Teab põhileppemärke (8). Joonistab plaani.	Teab põhileppemärke (10-15).	Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe,
Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.		Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata	Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata asukohta.
Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.	Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud	Oskab orienteeruda kaardi järgi.	Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.
Orienteerumismängud.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

## G. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

G. Tantsuline liikumine			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused		
	4. klass	5. klass	6.
Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimimine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Loovtantsu	Kasutab enese väljendamiseks loovliikumist. Tantsib õpitud tantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendami	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## 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 kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

### III kooliastmel käsitletav temaatika:

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

### A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele	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 liikumine. 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
Opitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda
Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise	Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi
Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.	Teab mis on olümpiamängud.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiaavõitjaid.
Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab teutseda

## B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>B. Võimlemine</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9.</b>
<b>Rivi -ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine lahknemine ja	Oskab rivi- ja korraharjutusi.	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste	Iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel.	Sooritab õpitud vaba- harjutuskombinatsiooni muusika saatel.	Sooritab õpitud vaba- harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Valida soojendusharjutusi.
<b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse	Arendada oma kehalisi võimeid.	Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust	Arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihaskühmadele.
<b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Abistab ja julgustab harjutuse
<b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 <sup>0</sup> ; jala hooqa taha pööre 180 <sup>0</sup> .	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.

### C. 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 eelsoojendusharjutused.	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 eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tehnikas	Sooritab täishoolt kaugushüppe.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.

Pallivise hoojooksult (7. kl).	Sooritab hoojooksult pallivise.		
Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.	Sooritab paigalt kuulitõuke.	Sooritab hooga kuulitõuke.

#### D. Sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

D. Sportmängud			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
<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 kombinatsioonid. Ülaltpallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetused platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	Sooritab ülaltpallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.	Sooritab ülaltpallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.	Sooritab ülaltpallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib 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

#### E. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

E. Taliala			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7.	8. klass	9. klass
<b>Suusatamine</b>			
Laskumine madalasendis.	Laskub madalasendis.	Laskub madalasendis.	Laskub madalasendis.
Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm, paralleel- ja käärpöörde	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-sõiduviisi tempovariant.	Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga	Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.	Suusatab õpitud sõiduviise.
Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

## F. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

F. Orienteerumine		Õpitulemused klassiti			
III kooliastme õppesisu	7. klass			8. klass	9. klass
Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt	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.	Oskab määrata suunda kompassiga.	Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.	Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.	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 teevarianti maastikul.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

## G. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

G. Tantsuline liikumine		Õpitulemused klassiti			
III kooliastme õppesisu	7. klass			8. klass	9. klass
Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone
Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid	Teab tantsulist oskussõnavara.	Teab tantsulist oskussõnavara.	Teab tantsulist oskussõnavara.	Tantsib põhisamme.	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	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### **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.