

## Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

### **Kehakultuuripädevus**

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

### **Ainevaldkonna eesmärgid:**

- praktiliste ja teoreetiliste oskuste andmine iseseisvaks sportimiseks järgmistel spordialadel: kergejõustik, jalgpall, võrkpall, korvpall, ujumine, atleetvõimlemine, orienteerumine;
- kehaliselt aktiivse eluhoiaku kujundamine;
- üldise vastupidavuse tõstmine, liigutusvõimuste täiustamine ning teiste kehaliste võimete (jõud, kiirus, osavus, painduvus) arendamine;
- kehalise arengu suunamine organismile soodsas tervislikus suunas;
- õige kehahoiaku arendamine;
- tervislike eluviiside propageerimine;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

### **Ainevaldkonna õppeaine**

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

- I kooliaste 9 nädalatundi
- II kooliaste 8 nädalatundi
- III kooliaste 6 nädalatundi

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

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

### **Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines**

**Väärtuspädevuse** kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisitähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises.

Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

**Sotsiaalne pädevus** on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma

võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil vältima. Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama. Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahteomadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

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

**Õpipädevuse** arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

**Ettevõtlikkuspädevuse** arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

**Digipädevus.** Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist

## **Lõiming**

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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

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

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

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

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

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

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

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (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 kõlbeliseks isiksuseks.

## **Kehaline kasvatus**

### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

## **Ainekava ülesehitus perioodide kaupa**

### **1.- 3. klass POISID: 105 tundi aastas**

1. periood: liikumismängud, pallimängud, kergejõustik
2. periood: akrobaatika, üldarendav võimlemine, hüppenööriiga hüppamine, riistvõimlemine (kang, rööpad);
3. periood: pallimängud, sissejuhatavad liikumismängud korv- ja võrkpalliks;
4. periood: liikumismängud, pallimängud, kergejõustik, orienteerumine (koos õpetajaga ja hiljem ise kaardiga).

II klassil koolikohustusliku ujumiskursuse läbimine.

1.-3.klass TÜDRUKUD: 70 tundi tava kehalise tundi + 35 tundi võimlemist.  
Üldjoontes sama poistega (v.a. jalgpall).

II klassil lisaks koolikohustusliku ujumiskursuse läbimine.

4.-5.klass POISID: 105 tundi aastas

1. periood: jalgpall, pesapall, kergejõustik;
2. periood: judo (14 tundi), akrobaatika (7 tundi), riistvõimlemine (kang, rööpad);
3. periood: pallimängud (24 tundi), korvpall, võrkpalli juurdeviivad mängud;
4. periood: pallimängud, kergejõustik; orienteerumine (koos õpetajaga ja hiljem ise kaardiga).

4.-5.klass TÜDRUKUD: 70 tundi tava kehalise tundi + 35 tundi võimlemist.

1. periood: kergejõustik, liikumismängud, pallimängud;
2. periood: pallimängud (14 tundi);
3. periood: võimlemine (10 tundi), tantsimine
4. periood: kergejõustik, liikumismängud, pallimängud, orienteerumine (koos õpetajaga ja hiljem ise kaardiga).

6. klass POISID: 70 tundi aastas.

1. periood: kergejõustik, jalgpall;
2. periood: judo (14 tundi), jõusaal;
3. periood: pallimängud (korv-, võrkpall), üldkehaline ettevalmistus, saalihoki, jõusaal;
4. periood: kergejõustik, jalgpall, orienteerumine (koos õpetajaga ja hiljem ise kaardiga).

6. klass TÜDRUKUD: 70 tundi aastas.

1. periood: kergejõustik;
2. periood: pallimängud, võrk- ja korvpall (14 tundi);
3. periood: ujumine (10 tundi), tantsimine
4. periood: kergejõustik, orienteerumine (koos õpetajaga ja hiljem ise kaardiga).

Aine alajaotused	Klass
------------------	-------

	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX
<b>VÕIMLEMINE</b>									
Põhiasendid, kehaosade liikumised	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Rivi- ja korraharjutused	x	x	x	x	x				
Kõnd, kõnniharjutused	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hüplemised, hüplemisharjutused	x	x	x	x	x				
Rakendusvõimlemine (rööpad, kang)	x	x	x	x	x				
Akrobaatika	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tasakaalu, koordinatsiooniharjutused	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Üldarendavad võimlemisharjutused	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Võimlemine	xT	xT	xT	xT	xT				
<b>KERGEJÕUSTIK</b>									
Jooks ja jooksuharjutused	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hüpped ja hüppeharjutused	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Visked ja viskeharjutused	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tõuked ja tõukeharjutused						xP	xP	xPT	xPT
<b>SPORTMÄNGUD</b>									
Pallikäsitsemine ja -harjutused (rahvastepall)	x	x	x	x	x				
Pesapall		x	x	x	x	x			
Korvpall		x	x	x	x	x	x	x	x
Võrkpall				x	x	x	x	x	x
Jalgpall		x	x	x	x	x	x	x	x
ORIENTEERUMINE (linnas, tänavatel ja parkides)				x	x	x	x	x	x
<b>UJUMINE</b>			x	x	x	x	x	x	x
<b>LIIKUMISMÄNGUD</b>	x	x	x	x	x				
<b>MURDMAASUUSATAMINE</b>			x	x	x	x	x	x	x
<b>UISUTAMINE</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x

**Aine omandamise kriteeriumid ja hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. 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.

Õpilaste hindamisel on peamised kriteeriumid:

- kehalise kasvatuse tundides ja koolivälises sporditegevuses ning iseseisvas harjutamises väljenduv huvi ja aktiivsus;
- õpilaste individuaalne kehalise areng;
- põhivara (oskuste) omandamine.

I klass. Hinnatakse:

- kehalise kasvatuse tundides ja koolivälises sporditegevuses ning iseseisvas harjutamises väljenduvat huvi ja aktiivsust;
- õpilaste individuaalset kehalist arengut;
- põhioskuste omandamist;

II – IV klass. Hinnatakse:

- püüdlikkust ja aktiivsust;
- individuaalset kehaliste võimete arengut;
- oskusi ja teadmisi.

V – VI klass. Tähtsuse järjekorras hinnatakse:

- Kehaliste võimete arengut.
- Üldist sportlikku aktiivsust (iseseisvat harjutamist, koolivälist harjutamist).
- Aktiivsust tunnis.
- Praktilisi oskusi ja teadmisi.

VII – IX klass. Tähtsuse järjekorras hinnatakse:

- Kehaliste võimete arengut.
- Üldist sportlikku aktiivsust (iseseisvat harjutamist, koolivälist harjutamist).
- Aktiivsust tunnis.
- Praktilisi oskusi ja teadmisi.

## KEHALINE KASVATUS

### I kooliaste

#### Õpitulemused, õppesisu ja -tegevus

##### 3. klassi õpilane

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

<b>1. klass</b>	
<b>1. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>
Õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;	<b>Võimlemine</b> Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpsita tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

<p>3) hüpleb hüpsat tiirutades ette (30 sekundit järjest)</p> <p>4) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p>	<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt, tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid mängu.</p> <p>2) mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli, korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. On kaasmängijatega</p>	<p><b>Liikumismängud</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p>



sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, pesapall (laptuu reeglitega), sulgpall, korvpall.
Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga 2) laskub mäest põhiasendis; 3) suusatab jõukohases tempos 4) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel 5) uisutab järjest 4 minutit 6) oskab sõitu alustada ja lõpetada	<b>Talialad</b> Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisutamine. Uiskude kandmine. Uisarivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine)
Õpilane: 1)mängib/tantsib lihtsamaid eesti tantsu-ja laulumänge 2) hoiab õiget rühti, tema kõnnak on korrektne; 3) teab tantsuelemente; 4) oskab luua erinevaid harjutuste kombinatsioone; 5) oskab moodustada õpitud elementidest tantsukava.	<b>Tantsuline liikumine</b> Mängib/tantsib õpitud eesti laulu-ja tantsu-mänge. Oskab lihtsamaid tantsuvõtteid ja samme. Liigub (paaris ja grupis) vastavalt muusikale, rütmile, helile. Võimlemine (tüdrukutel). Jalgade sirutus- ja tõsteharjutused tugipuu ääres, täpne kehahoiak (konkreetsed poosid, positsioonid), harjutuste kombinatsioonid.
Õpilane: 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. 2) Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnanguandmine. 3) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate	<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumine ja liiklemine Hügieen

<p>harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>4) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>5) Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.</p> <p>6) Pesemise vajalikkus kehalis-te harjutuste tegemise järel.</p> <p>7) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	Eesti sportlased ja spordialad
--	--------------------------------

<b>2. klass</b>	
<b>2. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>
<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundit järjest)</p> <p>4) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p>

	<p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt, tirel taha, veere taha turiseisu, hundiratas, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni-ja jooksusamme. Päck-kõnd, pöörded päkkadel, takistuste ületamine. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid mänge</p> <p>2) mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p><b>Liikumismängud</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, pesapall (laptuu reeglitega), sulgpall.</p>
Õpilane:	<b>Talialad</b>

<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduveisiga</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) suusatab jõukohases tempos</p> <p>4) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel</p> <p>5) uisutab järjest 4 minutit</p> <p>6) oskab sõitu alustada ja lõpetada</p>	<p>Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduveis.</p> <p>Uisutamine. Uiskude kandmine. Uisurivi.</p> <p>Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine)</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1)mängib/tantsib lihtsamaid eesti tantsu-ja laulumänge</p> <p>2) hoiab õiget rühti, tema kõnnak on korrektne;</p> <p>3) teab tantsuelemente;</p> <p>4) oskab luua erinevaid harjutuste kombinatsioone;</p> <p>5) oskab moodustada õpitud elementidest tantsukava</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Mängib/tantsib õpitud eesti laulu-ja tantsu-mänge. Oskab lihtsamaid tantsuvõtteid ja samme. Liigub (paaris ja grupis) vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>Võimlemine(tüdrukutel). Jalgade sirutus- ja tõsteharjutused tugipuu ääres, täpne kehahoiak (konkreetsed poosid, positsioonid), harjutuste kombinatsioonid.</p>
<p>1. oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>2. hindab adekvaatselt oma võimeid</p>	<p><b>Ujumine</b></p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>

<b>3. klass</b>	
<b>3. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>

<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundit järjest)</p> <p>4) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineeritud harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdevõivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt, tirel taha, veere taha turiseisu, hundiratas, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd, pöörded päkkadel, takistuste ületamine. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Sirutus-mahahüpe kõrgemat tasapinnalt.</p>
<p>Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistandardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimete kohase tempoga 1 km distantsti;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;</p>	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimete kohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>

<p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>
<p>Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid mänge</p> <p>2) mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p><b>Liikumismängud</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, pesapall (laptuu reeglitega), sulgpall, korvpall.</p>
<p>Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) suusatab järjest 2-3km</p> <p>4) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel</p> <p>5) uisutab järjest 4 minutit</p> <p>6) oskab sõitu alustada ja lõpetada</p>	<p><b>Talialad</b></p> <p>Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p> <p>Uisutamine. Uiskude kandmine. Uisurivi.</p> <p>Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine)</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) mängib/tantsib lihtsamaid eesti tantsu- ja laulumänge</p> <p>2) hoiab õiget rühti, tema kõnnak on korrektne;</p> <p>3) teab tantsuelemente;</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Mängib/tantsib õpitud eesti laulu- ja tantsu-mänge.</p> <p>Oskab lihtsamaid tantsuvõtteid ja samme.</p> <p>Liigub (paaris ja grupis) vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>

<p>4) oskab luua erinevaid harjutuste kombinatsioone;</p> <p>5) oskab moodustada õpitud elementidest tantsukava</p>	<p>Võimlemine(tüdrukutel). Jalgade sirutus- ja tõsteharjutused tugipuu ääres, täpne kehahoiak (konkreetsed poosid, positsioonid), harjutuste kombinatsioonid.</p>
<p>1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>2) hindab adekvaatselt oma võimeid</p>	<p><b>Ujumine</b></p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>

### **Kehaline kasvatus**

### **II kooliaste**

#### **6. klassi õpilane:**

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 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;
- 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;
- 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;

- 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.

<b>4. klass</b>	
<b>4. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab erinevaid rivi- ja korraharjutusi</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>3) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>4) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumisel.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p>	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p>	<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall</p>



<p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p>	<p><b>Talialad</b></p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja</p> <p>-sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine</p> <p>liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <p>Kujutluspiltidel baseeruv liikumine ükski, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>
<p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>Orienteerumine vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>
<p><b>Õpilane:</b></p>	<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p>

<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>
---	--

<b>5. klass</b>	
<b>5. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab erinevaid rivi- ja korraharjutusi.</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>3) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>4) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>

<p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p>	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus;</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p>	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>2) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>4) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>5) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling.</p>

	<p>Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviiisiga;</li> <li>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>3) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>4) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</li> <li>5) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</li> <li>6) kasutab uisutades sahkpidurdust;</li> </ol>	<p><b>Talialad</b></p> <p>Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviiis.</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</p> <p>Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ol>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine</p> <p>liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <p>Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab orienteeruda kaardi järgi</li> <li>2) teab põhileppemärke (10–15);</li> </ol>	<p><b>Orienteerumine</b></p>

<p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>Orienteerumine vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab</p>	<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p>

Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;	
---	--

<b>6. klass</b>	
<b>6. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab erinevaid rivi- ja korraharjutusi</p> <p>2) sooritab erinevaid rühi- ja lõdvestusharjutusi</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>
Õpilane:	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine</p>

<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p> <p>Kestvusjooks.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p> <p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.</p> <p>Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</p>	<p><b>Talialad</b></p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Uisusamppöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpõidurdu.</p> <p>Teatesuusatamine.</p>

<p>6) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p> <p>7) kasutab uisutades sahkpidurdust;</p> <p>8) uisutab järjest 6 minutit.</p>	<p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine</p> <p>liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <p>Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>Orienteerumine vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida</p>	<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine</p>



<p>ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida</p> <p>mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas,</p> <p>tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.</p> <p>Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>

5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	
---	--

### **Füüsiline õpikeskkond**

Tundide toimumise kohad:

Õuetunnid – Kohila mõisa õu, sportlikuks tegevuseks ettenähtud alad Kohilas.

Sisetunnid – Kohila Spordikompleks, Valtu ujula.

### **Nõudmised riietusele kehalise kasvatuse tunnis**

**Tunnid väljas:** Riietus vastavalt ilmale. Üldjuhul pikad dressid (teksapüksid ja viigipüksid ei ole sportlik riietus). Soojemate ilmade puhul ka lühike dress. Külmemal ilma puhul lisaks (eriti sügishommikutel toimuvad tunnid): soe fliis, kilejope vms, soovitatavalt ka müts ja kindad. Spordijalanõu on PAELTE VÕI KRÕPSUDEGA KINNINE JALANÕU. Sportimiseks ei sobi kingad, sandaalid, vabaaja jalanõud, millel on lahtine kannaos, kõrge tallaga saapad (eriti ohtlikud), "plätud" jms.

**Tunnid sees:** Lühikesed püksid (kui vähegi võimalik, siis taskuteta) ja lühike särk. Soovi korral võib olla ka pika dressiga. Sisetundides on õpilasel vahetusjalanõud (loomulikult sportlikud). Vahetusjalanõu all mõeldakse jalanõud, millega õpilane sel perioodil väljas ei käi. Vajalik NON MARKING jalanõu, st. jalanõu, mis ei jäta võimlasse jälgi. Eelneva tingimuse täitmise korral sobib ka see jalanõu, millega õpilane sportis väljas, kui need on korralikult puhtaks pestud. Vahetult enne tundi puhastatud välisjalanõud ei ole lubatud. Alklassi (1.-4.klass) tüdrukud võivad kehalise sisetundides olla balletisussidega või nn. kummitallaga sokkidega. Nõuetele vastava jalanõu puudumisel osaleb õpilane tunnis paljajalu.

NB! Pikkade juuste korral (nii poisid kui tüdrukud) on need pandud patsi või kannab õpilane peapaela. Müts ei ole siseruumis lubatud.

### **Nõudmised distsipliinile ja õppemeetodite valikule kehalise kasvatuse tunnis**

Lähtutakse "Toetava distsipliini" (Assertive Discipline) alustest. Selles süsteemis on õpetaja ülesandeks saavutada, et õpilane saaks tunnustust ja tähelepanu eelkõige positiivse kaudu. Tema ülesandeks on määratleda piirid selgelt ja igaühele mõistetavalt, nii et karistus kui see negatiivse käitumise püsimisel vajalikuks osutub ei ole õpetaja isikliku meelepaha väljavalamise viis, vaid objektiivne paratamatus, mille saabumist ja konkreetset vormi iga õpilane ise võib ette näha.

Kuna kehalises kasvatuses esineb kordades rohkem ohusituatsioone kui teistes tundides (liikluseeskirjade täitmine tundi minekul ja tulekul, ohutuseeskirjade tundmine erinevate spordialade sooritustel jne), peavad õpilased täitma õpetaja poolt antud korraldusi ning jälgima kõiki ohutusnõudeid.



## Kehaline kasvatus

### III kooliaste:

#### Põhikooli lõpetaja:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 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;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma
- kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades 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;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

<b>7. klass</b>	
<b>7. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>

<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P);</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T).</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p>	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p>
<p>Õpilane:</p>	<p><b>Sportmängud</b></p>

<p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <p>4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</p> <p>5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>Korvpall. 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.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduveisiga;</p> <p>2) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;</p> <p>3) suudab uisutada järjest 9 minutit;</p> <p>4) mängib ringette'i ja/või jäähokit.</p>	<p><b>Talialad</b></p> <p>Laskumine madalasendis. Libisamm- tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduveis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduveisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Õpitud sõiduveiside tehnikate täiustamine ja kinnitamine. Paralleelpidurdus.</p> <p>Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.</p> <p>Kestvusuisutamine.</p> <p>Ringette ja/või jäähoki. Uisutamine.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>

<p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste abistades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>ehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p>	<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>Üldsuuna määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetuubi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>

4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.	Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.
---	--

<b>8. klass</b>	
<b>8. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
Õpilane:	<b>Kergejõustik</b>



<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <p>4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</p> <p>5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p><b>Sportmängud</b></p> <p>Korvpall. 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.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</p> <p>4) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;</p>	<p><b>Talialad</b></p> <p>Libisamm- tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnitamine. Paralleelpidurdus.</p> <p>Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.</p>

<p>5) suudab uisutada järjest 9 minutit;</p> <p>6) mängib ringette'i ja/või jäähokit.</p>	<p>Kestvusuisutamine.</p> <p>Ringette ja/või jäähoki. Uisutamine.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal</p>	<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>ehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate</p>

toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	
<p>Õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>

<b>9. klass</b>	
<b>9. klassi lõpetaja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevus</b>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p>	<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust</p>

<p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180<sup>0</sup>; jala hooga taha pööre 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <p>4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</p> <p>5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p><b>Sportmängud</b></p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>

<p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</p> <p>2) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</p> <p>3) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;</p> <p>4) suudab uisutada järjest 9 minutit;</p> <p>5) mängib ringette'i ja/või jäähokit.</p>	<p><b>Talialad</b></p> <p>Libisamm- tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnitamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.</p> <p>Kestvusuisutamine. Uisutamine. Ringette ja/või jäähoki.</p>
<p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsest;</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>
<p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasti austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p>	<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>ehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p>

<p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariandi maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Suund- ja valikorieenteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljefivormi ja takistuste järgi.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>

### Füüsiline õpikeskkond

Tundide toimumise kohad:

Õuetunnid – Kohilas Spordikompleksi staadion, sportimiseks sobivad alad Kohilas

Sisetunnid – Kohila spordikompleks, kooli saal.

Ujumine- Valtu Spordihoone

Nõudmised distsipliinile ja õppemeetodite valikule kehalise kasvatuse tunnis

Lähtutakse “Toetava distsipliini“ (Assertive Discipline) alustest. Selles süsteemis on õpetaja ülesandeks saavutada, et õpilane saaks tunnustust ja tähelepanu eelkõige positiivse kaudu. Tema ülesandeks on määratleda piirid selgelt ja igapäevase mõistetavalt, nii et karistus kui see

negatiivse käitumise püsimisel vajalikuks osutub ei ole õpetaja isikliku meelepaha väljavalamise viis, vaid objektiivne paratamatus, mille saabumist ja konkreetset vormi iga õpilane ise võib ette näha.

Kuna kehalises kasvatuses esineb kordades rohkem ohusituatsioone kui teistes tundides (liikluseeskirjade täitmine tundi minekul ja tulekul, ohutuseeskirjade tundmine erinevate spordialade sooritustel jne), peavad õpilased täitma õpetaja poolt antud korraldusi ning jälgima kõiki ohutusnõudeid.