

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

1.1. Kehakultuuripädevus

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

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasiga 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.

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

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

2. Kehaline kasvatus

2.1. Üldalused

2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusetunnetega 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 liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnikat;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatusetundides 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, kaaslasiga austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusetunde ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja

visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

2.2. I kooliaste

2.2.1. Kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi õpilane:

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

2.2.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused klassiti

1. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

- 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega.
- 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- 1) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- 2) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised.

Pööre paigal hüppega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

Praktilised tööd :

Õpitulemused

sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi

- ✓ sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga;

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: JOOKS, HÜPPED, VISKED

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.

Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- ✓ joosta rahulikus tempos 3–4 min

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)

Lõiming: eesti keel, matemaatika, loodusõpetus

Teema: TALIAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine

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. Trepptõus.

Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ oskab suuski ja keppe kinnitada, pöördeid, tõusu ja laskumist

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus, ajalugu

2.klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega;

Oma kaaslaste tegevusele hinnangu andmine;

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

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ oskab käituda liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
- ✓ järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- ✓ oskab anda hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.

Tasakaaluharjutused: liikumine pingil kasutades erinevaid kõnni-, jooksu- ja hüppesamme. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- ✓ sooritab hüplemisharjutusi hüpitsega

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: JOOKS, HÜPPED, VISKED

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestva jooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- ✓ läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- ✓ sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- ✓ sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga;
- ✓ sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

✓ 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. oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Uisutamine

Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidutehnika.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

✓ suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;

✓ laskub mäest põhiasendis;

✓ läbib järjest suusatades 1 km

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: UJUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikeades; ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused.

Sukeldumine ja vette väljahingamine. Sukeldumine vette (esemete väljatoomine).

Rinnuli- ja seliliujumine

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

✓ Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit

Lõiming: eesti keel, loodusõpetus

3.klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1) Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

2) ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes

3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades

4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

3. klassi õpilane:

✓ kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;

✓ nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

✓ oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates

sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;

- ✓ teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- ✓ teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad

hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad

võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused: veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärgast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

3. klassi õpilane:

- ✓ oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- ✓ sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- ✓ sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- ✓ hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: JOOKS, HÜPPED, VISKED

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt

Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

3. klassi õpilane:

- ✓ jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- ✓ läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- ✓ sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- ✓ sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- ✓ sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

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, teatevõistlused pallidega.

Rahvastepallimäng reeglite järgi.

Maastikumängud

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

3. klassi õpilane:

- ✓ 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

Lõiming: eesti keel, loodusõpetus

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.

Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

3. klassi õpilane:

suusatamine

- ✓ suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

- ✓ laskub mäest põhiasendis;

- ✓ läbib järjest suusatades 3 km distantsi

Lõiming: eesti keel, matemaatika

2.3. II kooliaste

2.3.1. Kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus 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.

2.3.2. Õppesisu ja õpitulemused klassiti

4.klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.

Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

5. 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.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ selgitab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- ✓ tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;
- ✓ järgib ausa mängu põhimõtteid.
- ✓ oskab käituda spordivõistlustel;
- ✓ mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise

kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;

- ✓ teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides;
- ✓ suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- ✓ oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida

mängureegleid jne;

- ✓ oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele;

- ✓ valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

Lõiming: eesti keel, ajalugu, inimeseõpetus

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: tیره ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe

maandumisasendi fikseerimisega.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;

- ✓ hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta.

Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- ✓ jookseb järjest 9 minutit;
- ✓ oskab hüpata kaugust ja kõrgust

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- ✓ mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- ✓ sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- ✓ sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Lõiming: ühiskonnaõpetus,

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre).

Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis ja astesammutõusuviis.

Põikilaskumine. Laskumine põhija puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste

ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Uisutamine: Käe ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus.

Mängud uiskudel.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja kahesammulise uisusammutõiduviisiga;
- ✓ sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- ✓ sooritab teatevahetuse teatesuusatamises

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- ✓ oskab mängida orienteerumismänge plaaniga

Lõiming: eesti keel, matemaatika, ühiskonnaõpetus

5.klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust
- ✓ mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral
- ✓ suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
- ✓ sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid
- ✓ tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel
- ✓ teab, mida tähendab aus mäng spordis

Lõiming: eesti keel, ajalugu, inimeseõpetus

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis, pöörded sammuliikumisel
Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine;

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded

Akrobaatika: erinevad tiirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega

Tasakaaluharjutused: Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega (kitsel); harkhüpe

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel
- ✓ hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- ✓ sooritab selililamangust istesse tõusu testi
- ✓ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- ✓ sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Kestvusjooks

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Pallivise hoojooksult

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab madallähte stardikäsklustega (test);
- ✓ sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- ✓ sooritab hoojooksult palliviske;
- ✓ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- ✓ jookseb järjest 9 minutit (Cooperi test)

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMISMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- ✓ mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

Lõiming: ühiskonnaõpetus

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.

Mängija asendid ning peatumine.

Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale.

Viskevõrkpall.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
- ✓ mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab

õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine.

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel

Uisusamm-pööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvõukeline kahesammuline sõiduviis;

uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis

Teatesuusatamine

Uisutamine.

Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega.

Ülejalasõit vasakule ja paremale.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- ✓ sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- ✓ sooritab uisusamm- ja poolsahk-pööre;
- ✓ sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- ✓ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

Orienteerumismängud

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ oskab mängida orienteerumismänge plaaniga

Lõiming: eesti keel, matemaatika, geograafia, ühiskonnaõpetus

6. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

2. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus

liikudes, sportides ning liigeldes. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

3. 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.

4. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- ✓ tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;

- ✓ järgib ausa mängu põhimõtteid;

- ✓ oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;

- ✓ mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

- ✓ suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;

- ✓ valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest

Lõiming: eesti keel, inimeseõpetus, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes..

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, pingil (T)

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetusja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

6. klassi õpilane:

- ✓ sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- ✓ hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- ✓ sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- ✓ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- ✓ sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooks.

Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- ✓ sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- ✓ sooritab hoojooksult palliviske;
- ✓ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- ✓ jookseb järjest 9 minutit.

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse).

Korvpallireeglitega tutvustamine.

Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling.

Kolme viskega võrkpall.

Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

liikumismängud

- ✓ sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
 - ✓ mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas);
- ✓ sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
 - ✓ sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
 - ✓ sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
 - ✓ mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust

Lõiming: eesti keel

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

suusatamine

- ✓ suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;

- ✓ sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

- ✓ sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

- ✓ sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

- ✓ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi

uisutamine;

- ✓ sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;

- ✓ kasutab uisutades sahkpidurdust;

- ✓ uisutab järjest 6 minutit.

Lõiming: eesti keel, matemaatika

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.

Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

- ✓ oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;

- ✓ teab põhileppemärke (10–15);

- ✓ orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

- ✓ arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

- ✓ oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Lõiming: eesti keel, matemaatika, loodusõpetus

2.4. III kooliaste

2.4.1. Kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

3) 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;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus 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 abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

2.4.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused klassiti

7. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1. Liikumissoovitused noorukitele.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
4. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest suurvõistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ 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;
- ✓ liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- ✓ osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat

Lõiming: eesti keel, bioloogia, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Rakendusharjutused. Ronimine

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- ✓ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- ✓ sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe).

Lõiming: eesti keel

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused.

Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab hoojooksult palliviske

Lõiming: eesti keel

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Korvpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes paigal ja liikumisega. Visked: ühekäe vise ülalt. 1x1 2x2, 3x3 mäng korvpallis. Kaitsemäng.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga.

Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ võrkpall: sooritab ülalt pallingu;
- ✓ jalgpall: valdab õpitud mänguelemente

Lõiming: eesti keel

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.

Poolahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis.

Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ oskab õpitud sõidu-, tõusu- ja laskumisviise

Lõiming: eesti keel, ajalugu

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.

Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ oskab määrata suunda kompassiga ja lugeda kaarti;
- ✓ oskab valida õiget liikumistempot ja - viisi ning teevarianti maastikul

Lõiming: eesti keel, geograafia

8. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele;

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest suurvõistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest/olümpiavõitjatest Eestis ja maailmas. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ 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;
- ✓ õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- ✓ liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- ✓ osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;
- ✓ oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

Lõiming: eesti keel, bioloogia, ajalugu

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Akrobaatika: kaks ratast kõrvale; kätelseis. Harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P).

poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palliga ja lindiga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- ✓ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- ✓ sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe);
- ✓ sooritab selililamangust istesse tõusu testi

Lõiming: eesti keel

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe.

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab täishoolt kaugushüppe
- ✓ sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke
- ✓ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega (test)
- ✓ suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (Cooperi test)

Lõiming: eesti keel

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Korvpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. „Criss-cross“

Lähivise hooga ja vabavise ning kaitsemäng. 3:3 korvpall.

Mängijate asetus platsil ja liikumine rünnakul ja kaitses. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- ✓ sooritab sammudelt viske hooga – süstik „Osavaima korvpalluri harjutus“ ning vabavisked korvpallis;
- ✓ mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi

Lõiming: eesti keel, inglise keel

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine.

Laskumine madalasendis

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

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- ✓ suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- ✓ läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi

Lõiming: eesti keel

Teema: ORIENTEERUMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik.

Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga

Orienteerumisraja iseseisev läbimine

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

- ✓ läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- ✓ oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- ✓ oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul

Lõiming: eesti keel, geograafia

9. klass

Teema: TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õppesisu ja põhimõisted:

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest suur-võistlustest/üritustest

ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

9. klassi õpilane:

- ✓ mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- ✓ 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;
- ✓ liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- ✓ 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;
- ✓ osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab

tegutseda abikohtunikuna võistlustel

Lõiming: eesti keel, ajalugu, ühiskonnaõpetus

Teema: VÕIMLEMINE

Õppesisu ja põhimõisted:

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, pingil (T) ja kangil (P).

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

9. klassi õpilane:

- ✓ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- ✓ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- ✓ sooritab õpitud toenghüppe (hark-ja/ või kägarhüpe).

Lõiming: eesti keel, muusikaõpetus

Teema: KERGEJÕUSTIK

Õppesisu ja põhimõisted:

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe.

Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused.

Kuulitõuge hooga.

Praktilised tööd :

Õpitulemused:

9. klassi õpilane :

- ✓ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- ✓ sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- ✓ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- ✓ suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12minutit (P).

Lõiming: eesti keel, matemaatika, füüsika

Teema: SPORTMÄNGUD

Õppesisu ja põhimõisted:

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks.

Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Mäng 3x3 ja 5x5.

Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks.

Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine.

Mäng reeglite järgi.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

9. klassi õpilane:

- ✓ korvpall: sooritab harjutuskombinatsiooni korvpallielementidega ja ühekäe hüppeviske korvpallis; mõistab korvpalli mängijate positsioone väljakul ning täidab neid mängus.
- ✓ jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.
- ✓ Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

Lõiming: eesti keel, ajalugu, geograafia

Teema: TALIALAD

Õppesisu ja põhimõisted:

Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine.

Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.

Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.

Praktilised tööd:

Õpitulemused:

Suusatamine

- ✓ suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- ✓ suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti;
- ✓ läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.

Lõiming: eesti keel, ajalugu, geograafia