

Kehaline kasvatus**1. klass** (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	1. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>1.Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumis-reeglid kehalise kasvatusa tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma ja kaaslaste soorituse kirjeldamine ja hinnangu andmine. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab käituda kehalise kasvatusa tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; • täidab mängureegleid; • teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; • teab kuidas riietuda vastavalt ilmastikule ja spordialale; • annab hinnangu oma ja kaaslaste sooritustele(kerge/raske)
<p>2. Võimlemine</p> <p>Rivistumine viirgu, tervitamine, loendamine. Pökk- kõnd ja kõnd kandadel. Harki- ja käärhüplemine, koordineerimisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendite ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Ronimine üle takistuste ja takistuste alt. Veered kägaras ja sirutatult, trel ette. Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnnisamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab rivistuda viirgu, tervitada, loendada; • oskab liikuda joonel, pingil erinevate kõnnisammudega; • teab, mis on pökkkõnd ja kõnd kandadel; • sooritab üldarendavaid võimlemisharjutusi, koordineerimisharjutusi, harjutusi vahenditega ja vahenditeta saatelugemise või muusika saatel; • sooritab harki- ja käärhüplemise; • sooritab ronimised üle takistuste ja takistuste alt; • sooritab veered kägaras, sirutatult ja teeb trel ette; • mängib tasakaalu arendavaid liikumismänge
<p>3. Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Püstistart koos stardikäsklustega. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Maandumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab jooksu alustada ja lõpetada; • sooritab erinevaid jooksuharjutusi erinevates tempodes; • jookseb jooksu püstistardist stardikäsklustega;

kaugushüppes. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamiseta; • sooritab tennispalliviske.
<p>4.Liikumismängud</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: veeretamine, põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused erinevate õppevahenditega. Rahvastepall. Rahvastepalli lihtsustatud reeglid. Kombineeritud teatevõistlused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumisel harjutusi palliga ja pallita; • oskab palli käsitseda(veeretab, põrgatab, veab, viskab, söödab ja püüab); • mängib erinevaid liikumismänge ja osaleb teatevõistlustel erinevate õppevahenditega; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi; • osaleb kombineeritud teatevõistlustel.
<p>5. Talialad</p> <p>Suusatamine</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Vahelduvatõukelise ja paaristõukelise ühesammuline sõiduviisi õppimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvatõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • laskub mäest põhiasendis; • läbib järjest suusatades 1 km (T) / 1 km (P) distantsi.
<p>6. Tantsuline liikumine</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis üksi ja paaris.Ohud tantsimisel ja nende vältimine. Loovtantsud teemal Ruum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud eesti laulumänge, • tantsib loovtantsu teemal Ruum; • oskab liikuda ruumis üksi ja paarilisega; • teab ohte tantsimisel ja püüab neid vältida

2. klass (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	2. klassi lõpetaja õpitulemused
1.Teadmised spordist ja liikumisviisidest	

<p>Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumis-reeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma ja kaaslaste soorituse kirjeldamine ja hinnangu andmine. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; • täidab mängureegleid; • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; • teab kuidas riietuda vastavalt ilmastikule ja spordialale; • annab hinnangu oma sooritustele ja kogetud kehalisele koormusele(kerge/raske).
<p>2. Võimlemine</p> <p>Rivistumine kolonni, harvenemine ja koondumine, pöörded paigal. Päk- kõnd ja kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditeta ja vahenditega. Ronimine varbseinal, kaldpingil. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikuks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab rivistuda kolonni, harveneda ja koonduda; • sooritab pöörded paigal; • oskab liikuda juurdevõtusammuga kõrvale; • sooritab võimlemisharjutusi vahenditeta ja vahenditega; • oskab ronida varbseinal ja kaldpingil; • oskab kõndida võimlemispingil erinevate kiiruste muutmise, ületab takistusi ja peatub; • sooritab tireli ette ja turiseisu; • mängib tasakaalu arendavaid liikumismänge.
<p>3. Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks erinevatest lähteasenditest, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Kiirendusjooks. Pendelteatejooks teatepulgaga. Paigalt kaugushüpe. Maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Pallivise paigalt ja kolmesammu hooga. Pallitunnetusharjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • jookseb pendelteatejooksu teatepulgaga; • oskab valida võimetekohase jooksutempo; • sooritab paigalt kaugushüppe ja teab, kuidas maanduda; • sooritab madalast takistusest ülehüppeid parema ja vasaku jalaga; • sooritab palliviske paigaltja kolmesammulise hooga; • sooritab pallitunnetusharjutusi.
<p>4.Liikumismängud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osaleb erinevates liikumismängudes ja sportmänge ettevalmistavates liikumismängudes erinevate vahenditega;

<p>Liikumismängud erinevate vahenditega.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused.</p> <p>Kombineeritud teatevõistlused.</p> <p>Rahvastepall. Rahvastepalli mängureeglid.</p> <p>Erinevad pallimängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • võtab osa erinevatest pallimängudest; • osaleb teatevõistlustel ja kombineeritud teatevõistlustel; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.
<p>5. Talialad</p> <p>Suusatamine</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Vahelduvatõukelise ja paaristõukelise ühesammuline sõiduviisi õppimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvatõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • laskub mäest põhiasendis; • läbib järjest suusatades 1 km (T) / 1 km (P) distantsi.
<p>6. Tantsuline liikumine</p> <p>Eesti traditsioonilised pärimustantsud, lihtsamad tantsuvõtted ja sammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Loovtantsud. Ohud tantsimisel ja nende vältimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud eesti pärimustantse; • teab lihtsamaid õpitud tantsuvõtteid ja –samme; • liigub vastavalt rütmile ja helile; • tantsib loovtantse; • teab ohte tantsimisel ja püüab neid vältida.

3. klass (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	3. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>1.Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumis-reeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslasega, oma ja kaaslaste soorituse kirjeldamine ja hinnangu andmine. Hügieenireeglid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;

<p>kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • täidab mängureegleid; • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; • teab kuidas riietuda vastavalt ilmastikule ja spordialale; • annab hinnangu oma sooritustele ja kogetud kehalisele koormusele(kerge/raske).
<p>2. Võimlemine</p> <p>Rivistumine kolonni, harvenemine ja koondumine, pöörded paigal. Päkk- kõnd ja kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditeta ja vahenditega. Ronimine varbseinal, kaldpingil. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab rivistuda kolonni, harveneda ja koonduda; • sooritab pöörded paigal; • oskab liikuda juurdevõtusammuga kõrvale; • sooritab võimlemisharjutusi vahenditeta ja vahenditega; • oskab ronida varbseinal ja kaldpingil; • oskab kõndida võimlemispingil erinevate kiiruste muutmisega, ületab takistusi ja peatub; • sooritab tireli ette ja turiseisu; • mängib tasakaalu arendavaid liikumismänge.
<p>3. Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks erinevatest lähteasenditest, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Kiirendusjooks. Pendelteatejooks teatepulgaga. Paigalt kaugushüpe. Maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Pallivise paigalt ja kolmesammu hooga. Pallitunnetusharjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • jookseb pendelteatejooksu teatepulgaga; • oskab valida võimetekohase jooksutempo; • sooritab paigalt kaugushüppe ja teab, kuidas maanduda; • sooritab madalast takistusest ülehüppeid parema ja vasaku jalaga; • sooritab palliviske paigaltja kolmesammulise hooga; • sooritab pallitunnetusharjutusi.
<p>4.Liikumismängud</p> <p>Liikumismängud erinevate vahenditega.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused.</p> <p>Kombineeritud teatevõistlused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osaleb erinevates liikumismängudes ja sportmänge ettevalmistavates liikumismängudes erinevate vahenditega; • võtab osa erinevatest pallimängudest; • osaleb teatevõistlustel ja kombineeritud teatevõistlustel;

<p>Rahvastepall. Rahvastepalli mängureeglid. Erinevad pallimängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.
<p>5. Taliad Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Vahelduvatõukelise ja paaristõukelise ühesammuline sõiduviisi õppimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvatõukelise kahesammulise sõiduviisiga; laskub mäest põhiasendis; läbib järjest suusatades 1 km (T) / 1 km (P) distantsi.
<p>6. Tantsuline liikumine Eesti traditsioonilised pärimustantsud, lihtsamad tantsuvõtted ja sammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Loovtantsud . Ohud tantsimisel ja nende vältimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> tantsib õpitud eesti pärimustantse; teab lihtsamaid õpitud tantsuvõtteid ja –samme; liigub vastavalt rütmile ja helile; tantsib loovtantse; teab ohte tantsimisel ja püüab neid vältida.

4. klass (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	4. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>1.Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 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;

<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>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
<p>2. Võimlemine</p> <p>Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus; kangil tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab harjutusi madalal poomil (T) ja kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

<p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	
<p>3. Kergejõustik</p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 9 minutit.
<p>4.Liikumis- ja sportmängud</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad <i>liikumismängud</i> ja <u>teatevõistlused</u> pallidega. Rahvastepall.</p> <p>Sportmängud</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-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.
<p>5. Talialad</p> <p>5.1. Suusatamine</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.
<p>6. Tantsuline liikumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud eesti laulumänge,

Eesti traditsioonilised laulumängud ; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis üksi ja paaris. Ohud tantsimisel ja nende vältimine. Loovtantsud teemal Ruum.	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib loovtantsu teemal Ruum; • oskab liikuda ruumis üksi ja paarilisega; • teab ohte tantsimisel ja püüab neid vältida.
--	--

5. klass (105 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	5. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>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>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust • Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne • Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusa tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral • 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 • Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest • Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel • Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes • Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

Akrobaatika. Erinevad tirelid 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, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamm-pööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel,

- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
 - Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T)
 - Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
 - Sooritab toenghüppe
 - Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus
 - Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
 - Sooritab hoojooksult palliviske
 - Jookseb järjest 9 minutit
 - Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
 - Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
 - Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
 - Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis
 - Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis
 - Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse
- Suusatamine**
- Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga
 - Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis

paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis.
Teatesuusatamine.

- Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises
- Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi

6. klass (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	6. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</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>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust • Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust ning järgib neid kehalise kasvatusa 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 • 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 • Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest • Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel • Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes • Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)

<p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, 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>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; harkhüpe</p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</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-est palling. 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>Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) • Sooritab õpitud harkhüppe <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus • Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe • Sooritab hoojooksult palliviske • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega • Jookseb järjest 9 minutit • Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga • Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis • Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis • Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis • Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse <p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise
---	---

	uisusamm-sõiduviiisiga
Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Teatesuusatamine.	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis • Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde • Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises • Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi

7. klass (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	7. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Kehalise 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).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitab 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, kaaslasi 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid • Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusa tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba 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.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180⁰; jala hooga taha pööre 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused.
Ringteatejooks.
Kestvusjooks.
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult (7. kl).
Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud

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.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Talialad: suusatamine
Laskumine madalasendis

Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

- Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)
- Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)
- Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- Sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)
- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis
- Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
- Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi
- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga T 2km, P 3km
- Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti
- Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantssi

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	
---	--

8. klass (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	8. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Kehalise 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).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskomplekside treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskompleksi 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>	<ul style="list-style-type: none"> Selgitab 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, kaaslas 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusa tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)

Huvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palliga harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180⁰; jala hooga taha pööre 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused.

Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Pallivise hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud

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.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Talialad: suusatamine

Laskumine madalasendis

Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvõukelisele ja vastupidi.

- Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)

- Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- Sooritab hoojooksult pallivise (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)

- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente

- Sooritab ülalt pallingu, ründelõogi ja nende vastuvõtu võrkpallis

- Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
- Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi

- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga T 2km, P 3km

- Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti

- Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi

Kepitõuketa uisusamm-sõiduvõisi tempovariant. Õpitud sõiduvõiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	
---	--

9. klass (70 tundi)

Õppesisu ja -tegevus	9. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Kehalise 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).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ja osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitab 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, kaaslas 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid • Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused.

Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud

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.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Talialad: suusatamine

Laskumine madalasendis

Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

- Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)

- Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- Sooritab hoojooksult pallivise (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)

- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente

- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis

- Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
- Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi

- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga T 2km, P 3km
- Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti

- Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiši tempovariant. Õpitud sõiduviišide tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	
---	--