

## **Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

### **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.

### **Ainevaldkonna kuuluvus, tunnijaotus**

Ainevaldkonda kuulub *kehaline kasvatus*, mida õpitakse Tartu Hiie Kooli kuulmispuudega laste osakonnas 1.-11. klassini.

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

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

### **Üldpädevuste kujundamine kehalise kasvatusena ainevaldkonnas**

Kehalises kasvatusena toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. *Kuulmispuudega õpilased vajavad sageli täiendavaid selgitusi ning töökorraldusi. Arvestatakse, et kuulmisabivahendi kasutamine ei ole kõikides tegevustes võimalik (ujumine, sportmängud vms). Seetõttu on vajalik õpetajapoolsete selgituste /töökorralduste jagamine enne tunni algust kõigile korraga. Sel viisil saab õpetaja kinnistada väärtushinnanguid ja hoiakute kujunemist.*

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. *Kehalise kasvatus tegevustes arenevad õpilaste sotsiaalsed oskused: suhtlemine (nt mängu kutsumine, valimine), koostööoskused, teiste abistamine.*

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

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

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega. *Kuulmispuudega laste õpetamisel arvestatakse, et kuulmisabivahendi kasutamine ei ole kõikides tegevustes võimalik (ujumine, sportmängud vms) ning enamasti toimuvad kehalise kasvatus tunnid kuulmise seisukohalt ebasoodsates akustilistes tingimustes (kaja, kõrvaline müra võimlas, halb kuuldavus pikemate distantside tõttu välistingimustes jms), mistõttu on vajalik õpetajapoolsete selgituste/töökorralduste jagamine enne tunni algust kõigile korraga. Arvestatakse, et kuulmispuudega lapsed vajavad kõne mõistmiseks tavapärasest suuremat visuaalset tuge (suultlugemine, tegevuste ettenäitamine või toetumine joonistele, skeemidele. Vajadusel kasutatakse mõistete selgitamiseks ja sõnalõppude täpsustamiseks sõrmendeid. Pikemalt distantstilt antakse korraldused keha- või viipekeelt kasutades.*

Digipädevuse kujunemist toetab õpilase eesmärgipärane õppimisele suunatud uueneva digitehnoloogia kasutamine – digitaalsed õppematerjalid, -keskkonnad ja programmid ning digiloome digivahenditega.

## **Lõiming**

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

Kehalise kasvatus lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. *Kuulmispuudest tuleneva sõnavara piiratuse tõttu on vajalik uute mõistete /oskussõnavara täiendav selgitamine ning pidev kinnistamine kõikides*

*tundides. Õpilaste sõnavara ning kommunikatsioonioskuste arendamiseks ja kinnistamiseks tehakse koostööd eesti keele õpetajaga. Ülesannete puhul, mis eeldavad õpilaste iseseisvat kõnekasutust (kirjeldamine, hinnangute andmine, võrdlemine, jutustamine jms) arvestatakse eesti keele tundides õpitud oskusi, lubades vajadusel toetada suulist kõnet sõrmendamise ja abistatakse õpilasi suunavate küsimuste, tugisõnade vm-ga. Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.*

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu. *Oluline on julgustada last liikuma isikupäraselt (nt tantsima vastava rütmi järgi).*

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

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

### ***Läbivad teemad***

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

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

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

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

### **Füüsiline õpikeskkond**

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

### **Hindamine**

Kehalise kasvatuses hindamise täpsustatud tingimused ja kord sätestatakse kooli õppekavas, hindamisest teavitamine kooli kodukorras. Õpilase ainealaseid teadmisi ja oskusi võrreldakse õpilase õppe aluseks olevas ainekavas toodud oodatavate õpitulemustega ja tema õppele püstitatud eesmärkidega.

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

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

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

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

## **Kehaline kasvatus**

### **I kooliastmes**

Kehaline kasvatus on õppeaine, mis toetab tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja harjumuste omandamist. Koolis kogetud liikumiserõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatus tundides toetatakse lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ka õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Õpitakse nägema liikumise/liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd ning austama kaaslast ja täitma õpitud mängureegleid.

I kooliastmes õpitavad harjutused põhinevad õpilase igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Luuakse esmane ettekujutus õigetest jooksu-, viske- ja lihtsamatest hüppeharjutustest, arendatakse läbi loovliikumise erinevate tahkude loovust. Kehaliste võimete arendamisel on esiplaanil osavuse (sh liigutuskoordinatsiooni) ning liigutuste kiiruse ja sageduse arendamine. Samuti on I kooliaste parim aeg ujumisoskuse õpetamiseks.

Kehalise kasvatus tundides saavad õpilased teavet ning kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta- õpitakse käituma nii, et tegevus ei kahjustaks iseennast või teisi; õpitakse käituma ohuolukorras ja õnnetusjuhtumite korral. Hügieenireeglite järjepidev täitmine võimaldab vähendada terviseriske ning kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi.

Õpetuse eesmärkide saavutamiseks kasutatakse vestlust, vaatlust, selgitust, demonstratsiooni nii õpilase kui õpetaja poolt, matkivaid harjutusi, rühma-, paaris- ja individuaaltööd.

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;

- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

Põhialadena kuuluvad I kooliastme kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik (jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine ning talialad. Samuti läbitakse I kooliastmes ujumise algõpetus. Teadmisi spordist ja liikumisviisidest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuse käigus ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

*Kuulmispuudega laste õpetamisel arvestatakse, ei kuulmisabivahendi kasutamine ei ole kõikides tegevustes võimalik (ujumine, sportmängud vms) ning enamasti toimuvad kehalise kasvatus tunnid kuulmise seisukohalt ebasoodsates akustilistes tingimustes (kaja, kõrvaline müra võimlas, halb kuuldavus pikemate distantside tõttu välistingimustes jms). Seetõttu on vajalik õpetajapoolsete selgituste /töökorralduste jagamine enne tunni algust kõigile korruga. Arvestatakse, et kuulmispuudega lapsed vajavad kõne mõistmiseks tavapärasest suuremat visuaalset tuge (suultlugemine, tegevuste ettenäitamine või toetumine joonistele, skeemidele). Vajadusel kasutatakse mõistete selgitamiseks ja sõnalõppude täpsustamiseks sõrmendeid. Pikemalt distantsilt antakse korraldused keha- või viipekeelt kasutades. Kuulmispuudest tuleneva sõnavara piiratud tõttu on vajalik uute mõistete /oskussõnavara täiendav selgitamine ning pidev kinnistamine kõikides tundides. Õpilaste sõnavara ning kommunikatsioonioskuste arendamiseks ja kinnistamiseks tehakse I kooliastmes tihedat koostööd eesti keele õpetajaga. Ülesannete puhul, mis eeldavad õpilaste iseseisvat kõnekasutust (kirjeldamine, hinnangute andmine, võrdlemine, jutustamine jms) arvestatakse eesti keele tundides õpitut oskusi, lubades vajadusel toetada suulist kõnet sõrmendamise ja abistatakse õpilasi suunavate küsimuste, tugisõnade vm-ga.*

### 1.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b> Liikumissoovitused õpilasele. Ohutu liikumise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest ja hügieenist. Oma sooritusele hinnangu andmine (kerge, raske).	<b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b> kuulamine, arutlemine, vestlemine; demonstratsioon nii õpetaja kui õpilase poolt; matkivad harjutused; rühma-, paaris- ja	<ul style="list-style-type: none"><li>- teab ja järgib käitumisreegleid kehalise kasvatus tunnis;</li><li>- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieenireegleid;</li><li>- oskab hinnata kas kehaline koormus oli talle kerge või raske;</li></ul>

	Algteadmised (Eesti) tuntumatest spordialadest ja nende alade sportlastest.	individuaaltöö; hinnangu andmine enda ja kaaslaste sooritusele; organiseeritud praktiline harjutamine; iseseisev harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine, osalemine kooli spordivõistlustel.	
12	<p><b>Võimlemine</b> <b>Põhiasendid ja liikumised</b> Algseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kõhuli, selili, kükk. Käte asendid- all, ees, kõrval, puusal. Käte ja jalgade ringitamine, hargitamine</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Rivistumine ühte viirgu ja kolonni, tervitamine, pöörded paigal hüppega (parem, vasak).</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, üldarendavad võimlemisharjutused</b> Päkk-kõnd, kõnd kandadel, kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega, kägarkõnd, kõnd erinevate käteasendite- ja liikumistega. Juurdevõtusamm, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Sulghüplemine, harkhüplemine, käärhüplemine, hüplemine kahel ja ühel jalal paigal ja liikumisel, matkivad hüplemisharjutused, hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel, ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüppitsa tiirutamisega. Üldarendavad harjutused vahendita saatelugemise saatel.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab võimlemise õpitud põhiasendeid ja liikumisi;</li> <li>- oskab rivistuda viirgu ja ühe kaupa kolonni;</li> <li>- sooritab toengkägarast veere taha turiseisu (kõverdatud jalad) ja tagasi toengkägarasse.</li> </ul>

	<p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, toengkägarast veere taha turjale ja tagasi toengkägarasse, turiseis.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused</b> Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, ripped, toengud. Ronimine varbseinal, kaldpingil, takistuste alt ja üle takistuste.</p>		
12	<p><b><u>Jooks, hüpped, visked</u></b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Jooksharjutused (säaretõstejooks, põlvetoõstejooks). Pendelteatejooks koos teatevahetusega (käeplaks). Püstistart koos stardikäsklusega. Kiirendusjooks. Hüppeharjutused mänguvormis. Takistustest üleshüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Palli hoie, pallide hüpitamine käest kätte, ühes käes. Viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega vastu seina (üle võrgu, nõõri). Täpsusvisked ülalt. Pallivise paigalt (tennisevalliga).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab osaleda teatevõistluses;</li> <li>- oskab joosta püstistardist stardikäsklusega kiirjooksu (30 m).</li> </ul>
12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b> <b>Pallikäsitsemisharjutused</b> Palli hoie, veeretamine, hüpitamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt), püüdmine kahe käega. Palli veeretamine erinevatest lähteasenditest. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja võrkpallidega. Liikumismängud, liikumismängud maastikul. Rahvastepalli mängu tutvustus ja õppimine.</p> <p><b>Jalgpall</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab lihtsamaid palliharjutusi;</li> <li>- järgib õpitud mängureegleid ja on kaasmängijatega sõbralik.</li> </ul>



	Jalgpalli mängu olemuse kirjeldus, lihtsamad mängureeglid. Pallitunnetusharjutused. Palli vedamine parema ja vasaku jalaga (pöia siseküljega, varvastega). Löök pöia siseküljega. Mäng lihtsustatud reeglitega		
12	<p><b><u>Talialad</u></b>  <b>Kelgutamine</b>          Ohutusnõuded kelgutamisel. Erinevad kelgutamisvõimalused. Mängud ja teatevõistlused kelkudel.</p> <p><b>Suusatamine</b>          Suusavarustuse tutvustus. Käitumis- ja ohutusnõuded. Suusasaabaste jalgapanek, kinnitamine, saabaste äravõtmine. Suusavarustuse kandmine, suuskade alla panemine, õige kepihoie. Tasakaaluharjutused ja esmased liikumisviisid (astesamm, libisamm) suuskadel. Kukkumine ja tõusmine suuskadel.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab ohutusnõudeid kelgutamisel ja suusatamisel;</li> <li>- oskab suuski kinnitada ja hoiab suusakeppe õigesti;</li> </ul>
12	<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b>          Rütmi plaksutamine, jalgade rõhklöögid. Loodusnähtuste matkimine (vihm, tuul, rahe, lained). Erinevate tööde matkimine (vaiba kloppimine, saagimine, jms), loomade liikumise matkimine. Lihtsamad koordineerimisharjutused. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külj- ja galoppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise leidmisega.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- liigub vastavalt muusikale ja rütmile;</li> <li>- mängib/tantsib õpitud laulumänge.</li> </ul>

**Õpitulemused 1. klassi lõpul:**

**Õpilane**

**teab ja järgib**

1. käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis;

2. õpetaja seatud hügieenireegleid;
3. õpitud mängureegleid;
4. ohutusnõudeid kelgutamisel ja suusatamisel.

### oskab

1. hinnata, kas kehaline koormus oli talle kerge või raske;
2. rivistuda viirgu ja ühekaupa kolonni;
3. osaleda teatevõistluses;
4. joosta püstistardist stardikäsklusega kiirjooksu (30 m);
5. suuski kinnitada ja suusakeppe õigesti hoida;
6. sooritada toengkägarast veere taha turiseisu (köverdatud jalad) ja tagasi toengkägarasse;
7. sooritada lihtsamaid palliharjutusi;
8. liikuda vastavalt muusikale ja rütmile;
9. mängida /tantsida õpitud laulumänge.

### 2.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest ja hügieenist. Elementaarsed teadmised spordialadest ja Eesti sportlastest.</p>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b> kuulamine, arutlemine, vestlemine; demonstratsioon nii õpetaja kui õpilase poolt; matkivad harjutused; rühma-, paaris- ja individuaaltöö; hinnangu andmine enda ja kaaslase sooritusele; organiseeritud</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>- teab ja järgib õpetaja seatud käitumisreegleid ja ohutusnõudeid kehalise kasvatus tunnis;</li> <li>- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieenireegleid;</li> <li>- oskab nimetada spordialasid ja tuntud Eesti sportlasi (vähemalt 2).</li> </ul>

		<p>praktiline harjutamine; iseseisev harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine, osalemine kooli spordivõistlustel.</p>	
12	<p><b><u>Võimlemine</u></b> <b>Põhiasendid ja liikumised</b> Jalgade asendid- ees, taga, kõrval, varbal. Käte asendid- käed rinnal, õlgadel. Poolkük, põlvitus, põlvitusiste, harkiste, toenglamang. Käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine. Kujundliikumised. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita saatelugemise saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. <b>Rivi- ja korraharjutused</b> Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks. Astumisega pöörded paigal (parem pool, vasak pool). Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Liikumise alustamine ja lõpetamine. <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, üldarendavad võimlemisharjutused</b> Põlvituskõnd, tagurpidikõnd, ristsamm, juurdevõtusamm ette, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikva hoonööri. Üldarendavad harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel. Koordinaatsiooni harjutused. <b>Akrobaatilised harjutused</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab võimlemise õpitud põhiasendeid ja liikumisi;</li> <li>- oskab rivistuda viirgu ja ühe kaupa kolonni;</li> <li>- sooritab toengkägarast veere taha turiseisu (kõverdatud jalad) ja tagasi toengkägarasse.</li> </ul>

	<p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused</b> Kõnd (pakk-kõnd) joonel, pingil ja madalal poomil, pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, ripped, toengud. Ronimine varbseinal, kaldpingil, takistuste alt ja üle takistuste.</p>		
12	<p><b><u>Jooks, hüpped, visked</u></b> Õige jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks suuna muutmisega, jooks üle madalate takistuste, jooks erineva sammusageduse ja -pikkusega. Jooksuharjutused. Pendelteatejooks teatepulgaga. Püstistart koos stardikäsklusega. Kiirendusjooks. Kestvusjooks (võimetekohase tempo valimine). Hüppeharjutused mänguvormis. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult (omandamiseks jooksu ja hüppe ühendamise oskust). Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kaugushüpe 6-8 sammu hoolt (paku tabamiseta). Palli hoie, pallide hüpitamine käest kätte, ühes käes. Viskeliigutus. Erinevate viskevahendite täpsusvisked. Pallivise paigalt.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;</li> <li>- läbib võimetekohase tempoga joostes 500m;</li> <li>- sooritab 6-8 sammuliselt hoolt paku tabamiseta kaugushüppe;</li> <li>- sooritab palliviske paigalt.</li> </ul>
12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b> <b>Pallikäsitsemisharjutused</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes;</li> </ul>

	<p>Palli viskamine vastu seina, paarilisele ühe (nii parema kui ka vasaku) käega, palli püüdmine kahe käega. Palli viskamine ja püüdmine lisaülesannetega. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja võrkpallidega. Liikumismängud, liikumismängud maastikul. <b>Rahvastepalli</b> mängu õppimine (reeglid). <b>Jalgpall</b> Jalgpalli mängu olemuse kirjeldus, lihtsamad mängureeglid. Pallitunnetusharjutused. Löögid (paarides sööt/löök põia siseküljega). Veereva palli peatamine tallaga. Palli vedamine varvastega, põia välis- ja siseküljega.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- mängib lihtsustatud reeglitega rahvastepalli ja jalgpalli;</li> <li>- järgib õpitud mängureegleid ja on kaasmängijatega sõbralik.</li> </ul>
12	<p><b><u>Talialad</u></b> <b>Suusatamine</b> Käitumis- ja ohutusnõuded. Suuskade kandmine, kinnitamine, kepihoie. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Lehvikpööre. Trepptõus madalale nõlvale, laskumine põhiasendis. Tasakaalu- ja osavusharjutused ning mängud suuskadel. Paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisi tutvustus.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab käitumis- ja ohutusnõudeid suusatunnis;</li> <li>- oskab laskuda madalast nõlvast laskumise põhiasendis;</li> <li>- sooritab trepptõusu madalale nõlvale.</li> </ul>
12	<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b> Rütmid kehaga (kehapill- sõrmenips, käteplaks, põlveplaks, jalamats). Lihtsamad koordineerimise harjutused. Tantsuvõtted: ringjoon, ringjoonel kõrvuti, ringjoonel vastamisi, käevang, süldvõte. Lihtsamudest kombinatsioonid. Lauluringmängud („Me lähme rukist lõikama“, „Kaks sammu sissepoole“)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab lihtsamaid samme ja liikumiskombinatsioone kindla rütmiga järgi õpetaja ettenäitamisel;</li> <li>- tantsib õpitud lauluringmänge.</li> </ul>

## **Õpitulemused 2. klassi lõpul: õpilane**

### **teab**

1. põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
2. võimlemise õpitud põhiasendeid ja liikumisi.

### **teab ja järgib**

1. õpetaja seatud käitumisreegleid ja ohutusnõudeid kehalise kasvatuses tunnis;
2. õpetaja seatud hügieenireegleid;
3. õpitud mängureegleid ja on kaasmängijatega sõbralik;
4. käitumis- ja ohutusnõudeid suusatunnis.

### **oskab**

1. nimetada spordialasid ja tuntud Eesti sportlasi (vähemalt 2).
2. rivistuda viirgu ja ühe kaupa kolonni;
3. laskuda madalast nõlvast laskumise põhiasendis;
4. mängida lihtsustatud reeglitega rahvastepalli ja jalgpalli;
5. tantsida õpitud lauluringmänge.

### **sooritab**

1. toengkägarast veere taha turiseisu (köverdatud jalad) ja tagasi toengkägarasse;
2. õige teatevahetuse pendelteatejooksus;
3. 6-8 sammuliselt hoolt paku tabamiseta kaugushüppe;
4. palliviske paigalt;
5. harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes;
6. trepptõusu madalale nõlvale;

7. lihtsamaid samme ja liikumiskombinatsioone kindla rütmi järgi õpetaja ettenäitamisel;
8. läbib võimetekohase tempoga joostes 500m.

### 3.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
5	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, ohutu liiklemine kooliteel ja spordipaikades. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja sportimisviisidega tegeledes. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b> kuulamine, arutlemine, vestlemine; demonstratsioon nii õpetaja kui õpilase poolt; matkivad harjutused; rühma-, paaris- ja individuaaltöö; hinnangu andmine enda ja kaaslase sooritusele; organiseeritud praktiline harjutamine; iseseisev harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine, osalemine kooli spordivõistlustel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;</li> <li>- oskab ohutult käituda sportides ja liigeldes;</li> <li>- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieenireegleid;</li> <li>- teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</li> </ul>
5	<p><b><u>Võimlemine</u></b>  <b>Põhiasendid ja liikumised</b> Põlvitus paremal (vasakul) jalal, väljaastesamm, poolspagaat, toengrõhtpõlvitus. Käte asendid- pihutsi. Jalgade asend-tallutsi. Kujundliikumised.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab võimlemise õpitud põhiasendeid ja liikumisi;</li> <li>- oskab sooritada pöördeid paigal (ühe jala kannal, teise päkal) paremale ja vasakule poole;</li> <li>- sooritab turiseisu ja tireli ette;</li> </ul>

<p>Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele.</p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks. Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial). Liikumise alustamine ja lõpetamine. Käskluse „paigal“ täitmine.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, üldarendavad võimlemisharjutused</b> Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Väljaastekõnd. Ristsamm eest. Harkishüplemine koos käte erinevate liigutustega, käärishüplemine jalavahetusega liikumiselt. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle hoonööri.</p> <p>Jooksuharjutused, jooks üle takistuste ja takistuste vahel. Üldarendavad harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b> Veered kägaras ja sirutatult, turiseis, trel ette ja veere taha turiseisu, poolspagaat, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega, toenghüpped üle võimlemispingi.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused</b> Selg ees kõnd joonel, kõnd kitsal (madalal) poomil, pöörded poolkükis. Tasakaaluharjutused tasakaalulaual/bosu pallidel. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, toengud. Ripplamang ees, ripe sirgete kätega, ripe kõverdatud kätega. Ronimine varbseinal, kaldpingil, takistuste alt ja üle takistuste.</p>		<p>- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (20-30 sekundit järjest)</p>
--	--	---



<p>5</p>	<p><b><u>Jooks, hüpped, visked</u></b> Õige jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, jooks üle madalate takistuste, jooks erineva sammusageduse ja -pikkusega. Jooksuharjutused-põlvetõstejooks, sääretõstejooks, sirgete jalgadega jooks, põlvetõstejooks üle märkide. Pendelteatejooks teatepulgaga. Püstistart koos stardikäsklusega. Kiirendusjooksud Kestvusjooks maastikul (võimetekohase tempo valimine). Hüppeharjutused mänguvormis. Hüpped hoojooksult üle madala takistuse (sammasendis) õige maandumisasendiga. Kaugushüpe hoojooksult (paku tabamiseta). Kõrgushüpe otsehoolt. Palli hoie, pallide hüpitamine käest kätte, ühes käes. Viskeliigutus. Erinevate viskevahendite täpsusvisked. Pallivise kahesammulise hooga.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- jookseb kiirjooksu püstistardist koos stardikäsklusega;</li> <li>- läbib võimetekohase tempoga joostes 750 m;</li> <li>- sooritab hoojooksult kaugushüppe (paku tabamiseta).</li> </ul>
<p>5</p>	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b>  <b>Pallikäsitsemisharjutused</b> Palli viskamine vastu seina, paarilisele ühe (nii parema kui ka vasaku) käega, palli püüdmine kahe käega. Palli viskamine ja püüdmine lisaulesannetega. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja võrkpallidega paigal ja liikumisel. Liikumismängud, liikumismängud maastikul. <b>Rahvastepalli</b> mängu õppimine (reeglid). <b>Jalgpall</b> Jalgpalli mängu olemuse kirjeldus, lihtsamad mängureeglid. Pallitunnetusharjutused. Löögid (paarides sööt/löök põia siseküljega), löögid liikumiselt. Veereva palli peatamine tallaga. Palli</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab harjutusi nii üksi kui paarides erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes;</li> <li>- mängib rahvastepalli ja lihtsustatud reeglitega jalgpalli;</li> <li>- järgib õpitud mängureegleid ja on kaasmängijatega sõbralik.</li> </ul>

	vedamine varvastega, põia välis- ja siseküljega. Väravavahi mängutehnika tutvustamine, vaba- ja karistuslöök.		
10	<b><u>Talialad</u></b> <b>Suusatamine</b> Käitumis- ja ohutusnõuded. Suuskade kandmine, kinnitamine, kepihoie. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Lehvikpööre. Trep- ja käärtõus madalale nõlvale, laskumine põhiasendis. Tasakaalu- ja osavusharjutused ning mängud suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab käitumis- ja ohutusnõudeid suusatunnis;</li> <li>- suusatab paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>- läbib järjest suusatades 1 km (T) ja 2 km (P) distantssi.</li> </ul>
5	<b><u>Tantsuline liikumine</u></b> Rütmid kehaga (kehapill- sõrmenips, käteplaks, põlveplaks, jalamats). Liikumised päri- ja vastupäeva Tantsuvõtted: ringjoon, ringjoonel kõrvuti, ringjoonel vastamisi, kodarjoonel, sõõris. Lihtsamudest kombinatsioonid, galoppsamm Lauluringmängud.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab lihtsamaid samme ja liikumiskombinatsioone kindla rütmi järgi õpetaja ettenäitamisel;</li> <li>- tantsib õpitud lauluringmänge.</li> </ul>
35	<b><u>Ujumine- kohustuslik algõpetus, läbi viib selle ala vastav treener (35 tundi)</u></b> Ohutusnõuded veekogude ääres ja ujulas. Hügieen ujulas. Veega kohanemine, mängud vees, vette väljahingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused. Libisemine rinnuli ja selili. Jalgade ja käte töö. Libisemine veepinna all. Hüpped vette, stardihüpe. Selili ja rinnuli krooli tehnika		<ul style="list-style-type: none"> <li>- täidab ohutus- ja hügieeninõudeid ujulas;</li> <li>- teab ohte erinevates ujumiskohtades;</li> <li>- õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</li> </ul>

## Üldised õpitulemused 3. klassi lõpuks: Õpilane

### Teab

1. spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;
2. võimlemise õpitud põhiasendeid ja liikumisi;
3. ohte erinevates ujumiskohtades.

### teab ja järgib

1. õpetaja seatud hügieenireegleid
2. ohutus- ja hügieeninõudeid ujulas;
3. käitumis- ja ohutusnõudeid suusatunnis;
4. õpitud mängureegleid ja on kaasmängijatega sõbralik.

### teab ja kirjeldab (*vajadusel abiga*)

1. regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;

### oskab

1. ohutult käituda sportides ja liigeldes;
2. sooritada pöördeid paigal (ühe jala kannal, teise päkal) paremale ja vasakule poole;
3. sooritada turiseisu ja tireli ette;
4. hüpelda hüpitsat tiirutades ette (20-30 sekundit järjest);
5. joosta kiirjooksu püstistardist koos stardikäsklusega;
6. läbida võimetekohase tempoga joostes 750 m;
7. sooritada hoojooksult kaugushüppe (paku tabamiseta);
8. sooritada harjutusi nii üksi kui paarides erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes;
9. mängida rahvastepalli ja lihtsustatud reeglitega jalgpalli;
10. suusatada paaristõukelise sammuga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
11. läbida järjest suusatades 1 km (T) ja 2 km (P) distantsi;
12. sooritada lihtsamaid samme ja liikumiskombinatsioone kindla rütmi järgi õpetaja ettenäitamisel;
13. tantsida õpitud lauluringmänge;
14. ujuda vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

**4.klass**

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma ja kaaslaste soorituse kirjeldamine ja hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja sportimisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b> kuulamine, arutlemine, vestlemine; demonstratsioon nii õpetaja kui õpilase poolt; matkivad harjutused; rühma-, paaris- ja individuaaltöö; hinnangu andmine enda ja kaaslaste sooritusele; organiseeritud praktiline harjutamine; iseseisev harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine, osalemine kooli spordivõistlustel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;</li> <li>- oskab nimetada põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>- oskab ohutult käituda sportides ja liigeldes, järgib seatud reegleid;</li> <li>- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieenireegleid;</li> <li>- teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</li> </ul>
12	<p><b><u>Võimlemine</u></b> <b>Põhiasendid ja liikumised</b> Nurkiste, toengnurkiste, uppiste, upplamang.. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Põhivõimlemise kombinatsioonid saatelugemise saatel. Võimlemisharjutused ja nende kombinatsioonid vahendita ja vahenditega. <b>Rivi- ja korraharjutused</b> Rivikäskluste täitmine.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab võimlemise õpitud põhiasendeid ja liikumisi;</li> <li>- oskab sooritada pöördeid paigal (ühe jala kannal, teise päkal) paremale ja vasakule poole;</li> <li>- sooritab turiseisu ja tireli ette;</li> <li>- hüpleb hübitsat tiirutades ette (20-30 sekundit järjest)</li> </ul>

<p>Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial), poolpöörded paigal. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe kaupa liikumisel pööretega vasakule. Liikumine diagonaalselt. Ümberrivistumine ringjoonele.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, üldarendavad võimlemisharjutused</b></p> <p>Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Ristsamm tagant liikumisega selg ees ja külg ees.. Käärishüplemine jalavahetusega koos käte erinevate liigutustega. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle liikuva hoonööri.</p> <p>Jooksuharjutused erinevatest lähteasenditest (liikumine külg ees, selg ees)</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b></p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, turiseis, trel ette ja veere taha turiseisu, poolspagaat, kaldpinnalt trel taga, selililamangust kaarsild (abiga).</p> <p>Akrobaatiliste harjutuste kombinatsioon (kava).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused</b></p> <p>Selg ees kõnd joonel, kõnd kitsal (madalal) poomil, pöörded poolkükis, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b></p> <p>Ronimine, roomamine, toengud. Ripplamang ees, ripe sirgete kätega, ripe kõverdatud kätega, käte erinevad haarded.</p> <p>Ronimine varbseinal, kaldpingil, takistuste alt ja üle takistuste.</p>		
--	--	--

<p>12</p>	<p><b><u>Jooks, hüpped, visked</u></b> Õige jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, jooks üle madalate takistuste, jooks erineva sammusageduse ja -pikkusega. Jooksuharjutused-põlvetõstejooks, sääretõstejooks, sirgete jalgadega jooks, põlvetõstejooks üle märkide. Reaktsiooniharjutused. Teatejooks teatepulga vahetusega. Püstistart koos stardikäsklusega. Kiirendusjooksud Kestvusjooks maastikul (võimetekohase tempo valimine). Hüppeharjutused mänguvormis. Hüpped hoojooksult (ühelt jalalt, paremalt ja vasakult) üle madala takistuse. Kaugushüpe hoojooksult (paku tabamiseta). Kõrgushüpe otsehoolt. Palli hoie, pallide hüpitamine käest kätte, ühes käes. Viskeliigutus. Erinevate viskevahendite täpsusvisked. Pallivise kahesammulise hooga.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- jookseb kiirjooksu (60 m) püstistardist koos stardikäsklusega;</li> <li>- läbib võimetekohase tempoga joostes 1 km;</li> <li>- sooritab hoojooksult kaugushüppe (paku tabamiseta);</li> <li>- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>- sooritab õige teatevahetuse teatejooksus ja pendelteatejooksus.</li> </ul>
<p>12</p>	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b> <b><u>Pallikäsitsemisharjutused</u></b> Erineva suurusega pallide viskamine vastu seina, paarilisele ühe (nii parema kui ka vasaku) käega, palli püüdmine kahe käega. Palli viskamine ja püüdmine lisaülesannetega. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja võrk- ja minikorvpallidega paigal ja liikumisel. „Joonemäng“ Liikumismängud, liikumismängud maastikul. <b>Rahvastepalli</b> mäng võistlusreeglite kohaselt. <b>Korvpalli</b>ks ettevalmistavad harjutused ja mängud. <b>Jalgpalli</b> mängureeglid. Pallitunnetusharjutused.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>- mängib võistlusreeglite kohaselt rahvastepall;</li> <li>- mängib lihtsustatud reeglite järgi jalgpalli;</li> <li>- järgib õpitud mängureegleid ja on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>

	Löögid- põia siseküljega, jalapealse siseküljega, otse jalapealsega; löögid liikumiselt. Veereva palli peatamine talla ja põia siseküljega, lendava palli surmamine tallaga. Palli vedamine varvastega, põia välis- ja siseküljega. Väravavahi mängutehnika tutvustamine, vaba- ja karistuslöök.		
12	<b><u>Talialad</u></b> <b>Suusatamine</b> Käitumis- ja ohutusnõuded. Trep- ja käärtõus madalale nõlvale, laskumine põhiasendis, laskumine keppideta, astepööre laskumisel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab käitumis- ja ohutusnõudeid suusatunnis;</li> <li>- suusatab paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>- laskub mäest (nõlvalt) põhiasendis;</li> <li>- läbib järjest suusatades 2 km (T)/ 3 km (P) distantsti.</li> </ul>
12	<b><u>Tantsuline liikumine</u></b>  Eesti traditsioonilised laulumängud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid nii üksi, paaris kui ka grupis. Polka- ja hüpaksamm Galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid. Loovliikumine sõltuvalt muusika iseloomust.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab lihtsamaid samme ja liikumiskombinatsioone kindla rütmi järgi õpetaja ettenäitamisel;</li> <li>- mängib/tantsib õpitud laulumänge;</li> <li>- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ul>

## Üldised õpitulemused 4. klassi lõpul Õpilane

### Teab ja täidab

1. õpetaja seatud hügieenireegleid;
2. võimlemise õpitud põhiasendeid ja liikumisi;
3. käitumis- ja ohutusnõudeid suusatunnis;
4. õpitud mängureegleid, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;

5. ohutu käitumise reegleid sportides ja liigeldes.

### **Teab**

1. regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
2. spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.
3. põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;

### **Oskab**

1. sooritada pöördeid paigal (ühe jala kannal, teise päkal) paremale ja vasakule poole;
2. sooritada turiseisu ja tireli ette;
3. hüpelda hüpsat tiirutades ette (20-30 sekundit järjest)
4. joosta kiirjooksu (60 m) püstistardist koos stardikäsklusega; läbida võimetekohase tempoga joostes 1 km;
5. sooritada hoojooksult kaugushüppe (paku tabamiseta);
6. sooritada palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
7. sooritada õige teatevahetuse teatejooksus ja pendelteatejooksus.
8. sooritada harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
9. mängida võistlusreeglite kohaselt rahvastepalli ning lihtsustatud reeglite järgi jalgpalli;
10. suusatada paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; laskuda mäest (nõlvalt) põhiasendis; läbida järjest suusatades 2 km (T)/ 3 km (P) distantsti;
11. liikuda vastavalt muusikale, rütmile, helile; mängida /tantsida õpitud laulumänge;
12. anda hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

### **Õpitulemused I kooliastme lõpul (riikliku õppekava järgi): õpilane**

1. kirjeldab regulaarse liikumise /sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne (*kuulmispuudega lapsed sooritavad ülesande õpetaja abiga, tugisõnadele, küsimustele vm visuaalsele abimaterjalile toetudes, vajadusel sõrmendkõnet või viipeid kasutades*);
2. omandab kooliastme ainekava kuuluvate liikumisviiside /kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;



3. teab, kuidas 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 (*kuulmispuudega lapsed sooritavad ülesande õpetaja abiga, tugisõnadele, küsimustele vms visuaalsele abimaterjalile toetudes, vajadusel sõrmendkõnet või viipeid kasutades*);
4. sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu (*vajadusel abiga*) oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge /raske);
5. teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades; on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari;
6. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi (*kuulmispuudega lapsed sooritavad ülesande õpetaja abiga, tugisõnadele, küsimustele toetudes, vajadusel sõrmendkõnet või viipeid kasutades*);
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### **Õpitulemused I kooliastme lõpul: õpilane**

1. kirjeldab regulaarse liikumise /sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne (*kuulmispuudega lapsed sooritavad ülesande õpetaja abiga, tugisõnadele, küsimustele vm visuaalsele abimaterjalile toetudes, vajadusel sõrmendkõnet või viipeid kasutades*);
2. omandab kooliastme ainekava kuuluvate liikumisviiside /kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
3. teab, kuidas 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 (*kuulmispuudega lapsed sooritavad ülesande õpetaja abiga, tugisõnadele, küsimustele vms visuaalsele abimaterjalile toetudes, vajadusel sõrmendkõnet või viipeid kasutades*);
4. sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu (*vajadusel abiga*) oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge /raske);
5. teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades; on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari;
6. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi (*kuulmispuudega lapsed sooritavad ülesande õpetaja abiga, tugisõnadele, küsimustele toetudes, vajadusel sõrmendkõnet või viipeid kasutades*);

7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## **Kehaline kasvatus II kooliastmes**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks.

II kooliastme õpilasi iseloomustab tahe liikuda ja õppida, kogeda erinevaid tegevusi ja harjutusi. See on parim aeg motoorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste tehnika omandamiseks), aga ka kehalise võimekuse (osavuse, kiiruse, üldise vastupidavuse) arendamiseks. Õpilased saavad teavet oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete kohta läbi kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide. Samuti suunatakse ning toetatakse õpilaste tahtemoaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemist, omandatakse teadmised ausa mängu (*fair play*) põhimõtetest ning spordieetikast.

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud, talialad (suusatamine), tantsuline liikumine ja orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Õpetuse eesmärkide saavutamiseks kasutatakse vestlust, vaatlust, selgitust, matkivaid harjutusi, demonstratsiooni nii õpilase kui õpetaja poolt, rühma-, paaris- ja individuaaltööd.

II kooliastme õppetegevused on:

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

*Kuulmispuudega laste õpetamisel arvestatakse, ei kuulmisabivahendi kasutamine ei ole kõikides tegevustes võimalik (ujumine, sportmängud vms) ning enamasti toimuvad kehalise kasvatus tunnid kuulmise seisukohalt ebasoodsates akustilistes tingimustes (kaja, kõrvaline müra võimlas, halb kuuldavus pikemate distantside tõttu välistingimustes jms). Seetõttu on vajalik õpetajapoolsete selgituste /töökorralduste jagamine enne tunni algust kõigile korruga. Arvestatakse, et kuulmispuudega lapsed vajavad kõne mõistmiseks tavapärasest suuremat visuaalset tuge (suultlugemine,*

tegevuste ettenäitamine või toetumine joonistele, skeemidele. Vajadusel kasutatakse mõistete selgitamiseks ja sõnalõppude täpsustamiseks sõrmendeid. Pikemalt distantsilt antakse korraldused keha- või viipekeelt kasutades. Kuulmispuudest tuleneva sõnavara piiratuse tõttu on vajalik uute mõistete /oskussõnavara täiendav selgitamine ning pidev kinnistamine kõikides tundides. Õpilaste sõnavara ning kommunikatsioonioskuste arendamiseks ja kinnistamiseks tehakse I kooliastmes tihedat koostööd eesti keele õpetajaga. Ülesannete puhul, mis eeldavad õpilaste iseseisvat kõnekasutust (kirjeldamine, hinnangute andmine, võrdlemine, jutustamine jms) arvestatakse eesti keele tundides õpitud oskusi, lubades vajadusel toetada suulist kõnet sõrmendamise ja abistatakse õpilasi suunavate küsimuste, tugisõnade vm-ga.

### 5.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused.</li> <li>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis.</li> <li>3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes; ohtude vältimine. Lihtsad esmaabivõtted.</li> <li>4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</li> <li>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.</li> <li>6. Teadmised spordialadest, suurvõistlustest; tuntumad Eesti sportlased. Algteadmised antiikolümpiamängudest.</li> </ol>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b></p> <p>selgitus; demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; matkivad harjutused; rühmatöö, paaritöö; individuaaltöö; individuaalne juhendamine; vestlus; vaatlus; organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;</li> <li>- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;</li> <li>- teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>- nimetab (vajadusel sõrmendeid kasutades) Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</li> </ul>

		spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistlejana või abilisena; spordi-, liikumis- ja terviseeteemaliste materjalide lugemine; spordi- ja tantsuürituste jälgimine TV-st.	
12	<p><b>Võimlemine</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Ümberrivistumised viirus ja kolonnis; loendamine „Järjest loe“</p> <p><b>Rühiharjutused</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Vetrusamm, jalatõstehüplemine, ristihüplemine, hüplemine ühel jalal. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused</b> Üldarendavad harjutused ja harjutuste kombinatsioonid vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel.</p> <p><b>Akrobaatika</b> Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Tirel ette, tarel taha, kaarsild selililamangust (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused</b> Liikumine ümberpööratud pingil või madalal poomil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme ning erinevaid käte ja jalgade asendeid.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab ümber-rivistuda ühest viirust/kolonnist kahte ja tagasi;</li> <li>- hüpleb hüpitsat tiirutades ette paigal ja liikudes;</li> <li>- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise saatel.</li> </ul>

	<p><b>Rakendusvõimlemine</b> Hoided- pealthoie, althoie, segahoie. Riplemine. Käte kõverdamine ripplamangus (T) ja rippes (P). Toeng ja tagatoeng.</p>		
12	<p><b><u>Kergejõustik</u></b> <b>Jooks</b> Jooksuharjutused (säaretõstejooks, põlvetõstejooks, jooks sirged jalad ees, ristsammudega jooks). Kiirendusjooksud 30-60 m löikudel stardikäsklustega. Püstilähted erinevatest lähteasenditest. Madallähte tutvustamine. Pendelteate- ja ringteatejooks. Kestvusjooks 4-7 min. Maastikujooks. <b>Hüpped</b> Mitmesugused hüppeharjutused. Takistustest ülehüpped. Sammhüpped maandumisega kükki. Kaugushüpe- sammhüpe 7-9 sammuliselt hoolt ja täishoolt laiendatud äratõukekoha tabamisega. Kõrgushüpe- üleastumistehnika tutvustus, juurdeviivad harjutused üleastumistehnika omandamiseks. <b>Visked</b> Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega vastu seinat (üle võrgu, nõöri), täpsusele (vertikaalsesse märki). Pallivise 4-sammulise hooga.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab kaugushüppe täishoolt laiendatud äratõukekoha tabamisega;</li> <li>- sooritab palliviske 4-sammuliselt hoolt;</li> <li>- jookseb võimetekohases tempos järjest 7 minutit.</li> </ul>
12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b> <b>Jalgpall</b> Pallitunnetusharjutused. Palli vedamine parema ja vasaku jalaga (pöia siseküljega, varvastega) sirgjoonelisel ja takistuste vahelt. Löök pöia siseküljega ja jalapealsega. Söödud paarides. Löök väravale. Mäng lihtsustatud reeglitega. <b>Korvpall</b> Korvpalluri põhiasend.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab jalgpallis õpitud tehnikaelementidest koosneva kontrollharjutuse;</li> <li>- oskab põrgatada korvpalli parema ja vasaku käega nii paigal kui ka liikumisel;</li> <li>- sooritab korvpallis sammudelt pealeviske ning</li> </ul>

	<p>Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskamisel. Palli põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli püüdmine. Kahekäe-rinnaltsööt, pörkesööt. Palli söötmine vastu seina, kaaslasele, ringis, kolonnis. Söödud liikumiselt. Sammudelt pealevise. Korvpalli mängureeglid, mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Muud sportmängud</b> <u>Saalihoki</u> Ohutustehnika kepiga mängimisel. Kepi hoie, palli vedamine ja löök. Mäng lihtsustatud reeglitega. <u>Rahvastepall</u> Erinevad mänguvariandid, mäng võistlusmääruste alusel.</p> <p><b>Liikumismängud</b> Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Teatevõistlused. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>		<p>erinevaid sööte paigalt ja liikudes;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mängib reeglite järgi rahvastepalli;</li> <li>- osaleb aktiivselt liikumismängudes ja teatevõistlustes.</li> </ul>
12	<p><b><u>Talialad</u></b> <b>Suusatamine</b> Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisi tutvustus.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;</li> <li>- läbib järjest suusatades 2-3 km</li> </ul>
6	<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b> Ruumitaju, koordineerimise ja rütmitunnet arendavad liikumised ja tantsukombinatsioonid. Sõõr, juurde- ja möödavõtusamm. Ruutrumba põhisamm. Polka- ja galoppisammude kombinatsioonid. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Tantsupidude traditsioon.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tantsib (<i>õpetaja juhendamisel, ettenäitamisel</i>) õpitud paaris- ja rühmatantse;</li> <li>- sooritab koordineerimisharjutusi ja lihtsamaid tantsukombinatsioone.</li> </ul>

6	<p><b><u>Orienteerumine</u></b> Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Plaan, kaart, tähtsamad leppemärgid. Ruumiplaani koostamine. Orienteerumismängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orienteerub tuttava objekti plaani järgi vabas looduses.</li> <li>- oskab koostada ruumi (nt klassiruum, võimla, tuba, jms) plaani.</li> </ul>
---	---	---

### Üldised õpitulemused 5. klassi lõpul

#### Õpilane:

teab

1. kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;
2. ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust;
3. Eestis ning maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja nimetab (*vajadusel sõrmendeid kasutades*) tuntud Eesti sportlasi.

oskab

1. riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale;
2. sooritada õpitud rivi- ja korraharjutusi;
3. hüpata hüpitsat tiirutades ette paigal ja liikudes;
4. sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
5. põrgatada korvpalli parema ja vasaku käega ning sooritada sammudelt pealeviske;
6. mängida reeglite järgi rahvastepalli ning mängureeglite järgi teisi liikumismänge;
7. orienteeruda ruumis ning tuttava objekti plaani järgi vabas looduses;
8. tantsida (*vajadusel õpetaja abiga, juhendamisel*) õpitud paaris- ja rühmatantse.

suudab

1. joosta järjest 7 minutit;
2. läbida suusatades 2 km (T)/ 3 km (P).

#### 6.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
-------------	----------	---------------	--------------

<p>10</p>	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused.</li> <li>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitud spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</li> <li>3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes; ohtude vältimine, käitumine ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</li> <li>4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</li> <li>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.</li> <li>6. Teadmised spordialadest, suurvõistlustest; tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</li> </ol>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b></p> <p>selgitus; demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; matkivad harjutused; rühmatöö, paaritöö; individuaaltöö; individuaalne juhendamine; vestlus; vaatlus; organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistlejana või abilisena; spordi-, liikumis- ja terviseemaliste materjalide lugemine; spordi- ja tantsuürituste jälgimine TV-st.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selgitab (<i>vajadusel õpetaja abiga, tugisõnadele toetudes, sõrmendeid, viipeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades</i>) kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;</li> <li>- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;</li> <li>- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes;</li> <li>- teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>- oskab sooritada kehaliste võimete teste ning anda hinnangut oma tulemusele;</li> <li>- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu;</li> <li>- teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>- nimetab (<i>vajadusel sõrmendeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades</i>) Eestis ja maailmas toimuvaid</li> </ul>
-----------	--	---	---



			suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
12	<p><b>Võimlemine</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused</b> Ümberrivistumised viirus ja kolonnis; kujundliikumised (diagonaalselt, „maona“, „teona“).</p> <p><b>Rühiharjutused</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Vahelduva rütmiga kõnniharjutused, mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste seosed, hüplemine ühel jalal, ristishüplemine, kükkihüplemine. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused</b> Üldarendavad harjutused ja harjutuste kombinatsioonid vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel. Venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatika</b> Pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, juurdeviivad harjutused tiritamme õppimiseks, tiritamm kõverdatud jalgadega (P).</p> <p><b>Iluvõimlemine (T)</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine, ripped ja toengud. Tasakaaluharjutused. Käte kõverdamine rippes (P) ja toengrippes (T).</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab ümber rivistuda viirus ja kolonnis ning sooritada õpitud kujundliikumisi;</li> <li>- hüpleb hüpitsat tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>- sooritab akrobaatikas harjutuskombinatsiooni;</li> <li>- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise saatel.</li> </ul>

12	<p><b><u>Kergejõustik</u></b></p> <p><b>Jooks</b> Jooksuharjutused (säaretõstejooks, põlvetõstejooks, jooks sirged jalad ees). Kiirendusjooksud 30-60 m lõikudel stardikäsklustega. Madallähe. Teatevahetus ringteatejooksus. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p><b>Hüpped</b> Mitmesugused hüppeharjutused ja takistustest ülehüpped. Sammhüpped maandumisega kükki. Kaugushüpe-sammumärk, hüpe täishoolt paku tabamisega, tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe- hoojooks, üleastumishüpe üle kummi ja lati.</p> <p><b>Visked</b> Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega vastu seinu (üle võrgu, nõõri), täpsusele (vertikaalsesse märki). Pallivise 4-sammulise hooga ja hoojooksult.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab kaugushüppe täishoolt paku tabamisega;</li> <li>- sooritab palliviske 4-sammuliselt hoolt;</li> <li>- jookseb võimetekohases tempos järjest 8 minutit.</li> </ul>
12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b></p> <p><b>Jalgpall</b> Pallitunnetusharjutused (žonglöörimine põiapealsega, ühel jalal hüpeldes palli veeretamine talla all, jms). Lõök põia sisekülje ja jalapealse siseküljega. Söödud täpsusele. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Korvpall</b> Korvpalluri põhiasend. Palli põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli söõtmine ja püüdmine (vastu seinu, kaaslasele, ringis, kolonnis) paigalt ja liikumiselt. Sammudelt pealevise. Korvpalli mängureeglid, mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpallidega. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinu ning paarides.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab jalgpalliga sööte täpsusele;</li> <li>- mängib lihtsustatud reeglitega jalgpalli ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse;</li> <li>- sooritab põrgatused takistuste vahelt ning oskab peatuda ja minna viskele korvpallis;</li> <li>- sooritab ülalt- ja altsöödu vastu seinu ning alt-eest pallingu võrkpallis;</li> </ul>

	<p>Pioneeripall. Võrkpallilaadsed mängud.</p> <p><b>Muud sportmängud</b> <u>Saalihoki</u> Ohutustehnika kepiga mängimisel. Kepi hoie, palli söötmine ja söödu peatamine, jooks palliga (palli vedamine kepiga). Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Liikumismängud</b> Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Teatevõistlused. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- osaleb aktiivselt teatevõistlustes, liikumismängudes ja sportmängudes.</li> </ul>
12	<p><b><u>Talialad</u></b> <b>Suusatamine</b> Sahkpidurdus ja poolsahkpidurdus. Laskumine puhke- ja väljaseadeasendis. Pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Mängud ja teatevõistlused suuskadel.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>- suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>- läbib järjest suusatades 2.5 km (T)/ 3,5 km (P)</li> </ul>
6	<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b> Kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Polka pööreldes. Marupolka. Loovtants- tantsuelement keha (kehaosad, keha kujud, tasakaal, keha liikumine, liikumise suund).</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab erinevaid liikumiskombinatsioone,</li> <li>- kasutab eneseväljendamiseks loovtantsu.</li> </ul>
6	<p><b><u>Orienteerumine</u></b> Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Kompassi tutvustus. Orienteerumismängud.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab orienteeruda etteantud või enda poolt joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>- teab põhileppemärke (5-7).</li> </ul>

**Üldised õpitulemused 6. klassi lõpul**  
**Õpilane:**

teab

1. tähtsamaid õpitud spordialade oskussõnu;
2. põhileppemärke (5-7) orienteerumises;
3. ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust;
4. kuidas käituda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

oskab

1. nimetada (*vajadusel sõrmendeid või kirjalikku kõnet kasutades*) maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud Eesti sportlasi ja võistkondi;
2. sooritada kehaliste võimete teste ning anda hinnangut (*vajadusel sõrmendeid, žeste või viipeid kasutades*) oma tulemusele;
3. sooritada õpitud kujundliikumisi;
4. sooritada õpitud akrobaatikaelemente;
5. sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
6. hüpata täishoolt kaugust paku tabamisega;
7. sooritada jalgpalliga sööte täpsusele ning mängida lihtsustatud reeglitega jalgpalli;
8. põrgatada parema ja vasaku käega korvpalli, liikuda põrgatades takistuste vahel;
9. sooritada ülalt- ja altsöödu vastu seina ning alt-eest pallingut võrkpallis;
10. suusatada paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduvõisiga;
11. orienteeruda etteantud või enda poolt joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
12. kasutada eneseväljendamiseks loovtantsu;
13. sooritada iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);

suudab

1. joosta järjest 8 minutit;
2. läbida suusatades 2,5 km (T)/ 3,5km (P).

**7.klass**  
2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 7 klassi õpilasele.</li> <li>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</li> <li>3. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</li> <li>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine, teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</li> <li>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.</li> <li>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ja maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</li> </ol>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b> selgitus; demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; matkivad harjutused; rühmatöö, paaritöö; individuaaltöö; individuaalne juhendamine; vestlus; vaatlus; organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistlejana või abilisena;</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;</li> <li>- tunneb õpitud spordialade/ tantsustiilide oskussõnu; järgib ausa mängu põhimõtteid;</li> <li>- 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;</li> <li>- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslasega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid, jne;</li> </ul>

		spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine; spordi- ja tantsuürituste jälgimine TV-st.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab sooritada kehaliste võimete teste ning anda hinnangut oma tulemusele; valib õpetaja juhendamisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</li> <li>- nimetab (<i>vajadusel kirjalikku kõnet või sõrmendeid kasutades</i>) Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab põhilisi fakte antiikolümpiamängudest.</li> </ul>
12	<p><b><u>Võimlemine</u></b> <b>Rivi- ja korraharjutused</b> Kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p><b>Rühiharjutused</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid; harjutused lähteasendi, suuna ja liikumiskiiruse muutmiseks. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> Toenglamangus ja tagatoenglamangus käte kõverdamine. Üldarendavad harjutused ja harjutuste kombinatsioonid vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b></p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tunneb kehatüve lihaseid treenivaid ja sirutusoskust kujundavaid harjutusi;</li> <li>- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>- sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P);</li> <li>- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise saatel.</li> </ul>

	<p>Tirel ette harkseisust, tirel taha toenguppharkseisu, tirel taha istest harkseisu. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Kaarsild (T) ja painduvust arendavad harjutused. Ratas kõrvale ja kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine</b> Ronimine, roomamine, kandmine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp- ja tiriripe, riplemine kangil, hooglemine rippes (P). Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P). Sammukombinatsioonid, pöörded ja mahahüpped madalal poomil (T).</p> <p><b>Iluvõimlemine (T)</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>		
12	<p><b><u>Kergejõustik</u></b></p> <p><b>Jooks</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe stardikäsklustega. 60 m, 250 m jooks. Ajamõõtmine. Võistlusmäärused. Ringteatejooks ja teatevahetus. Kestvusjooks ühtlases tempos.</p> <p><b>Hüpped</b> Mütsesugused hüppeharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Siruhüpe tehnika tutvustus. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Paigalt kaugus- ja kolmikhüpe.</p> <p><b>Visked</b> Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega. Visked horisontaalse märklaua pihta erinevatest lähteasenditest. Pallivise hoojooksult.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab madallähte stardikäsklustega;</li> <li>- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>- sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>- jookseb järjest 9 minutit.</li> </ul>

12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b></p> <p><b>Jalgpall</b> Söödud täpsusele, lendava palli „surmamine“ jalatallaga, löögitehnika arendamine ja täiustamine. Värava-ala ja karistusala. Mängijate asetus ja ülesanded väljakul. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Korvpall</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend, mees-mehe kaitsemäng. Korvpallimängu reeglid ja mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ülalt- ja altsööt paarides, alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall.</p> <p><b>Muud sportmängud</b></p> <p><b>Saalihoki</b> Palli söötmine ja söödu vastuvõtmine, palli löömine ja jooks palliga. Mängureeglid ja mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Liikumismängud</b> Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Teatevõistlused. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tunneb mõisteid värava-ala ja karistusala jalgpallis;</li> <li>- sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse jalgpallis;</li> <li>- sooritab korvpalliga põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;</li> <li>- sooritab ülaltsöödu paarides ja alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>- mängib õpitud reeglite järgi sport- ja liikumismänge, austab kaasmängijaid ning kohtuniku otsust.</li> </ul>
12	<p><b><u>Talialad</u></b></p> <p><b>Suusatamine</b> Stardivariant paaristõukeline sammuta sõiduviis. Paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisi tehnika täiustamine. Tõusuviiside kordamine ja tehnika täiustamine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Teatesuusatamine.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab stardi paaristõukelise sammuta sõiduviisi;</li> <li>- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> </ul>



			1. läbib järjest suusatades 3km (T)/ 4 km (P).
6	<b><u>Tantsuline liikumine</u></b> Ruumitaju ja koordinaatsiooniharjutused. Loovtantsuelement- ruum (liikumise suund, tasand, trajektoor). Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud. Tantsustiilide erinevus.		Õpilane: - tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; - kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
6	<b><u>Orienteerumine</u></b> Kaardi mõõtkava, reljeefivormid. Leppemärgid. Maastiku ja kaardi võrdlemine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva liikumistempo valimine sõltuvalt pinnasetüübist ja takistuste olemasolust. Orienteerumismängud.		Õpilane: - teab põhileppemärke (7-10); - orienteerub etteantud või enda poolt joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; - valib liikumistempo arvestades pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi, - oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

### Üldised õpitulemused 7. klassi lõpul

#### Õpilane:

teab

1. kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;
2. ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust liikudes, liigeldes ja sportides;
3. ausa mängu põhimõtteid;
4. Eestis ning maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja nimetab (*vajadusel kirjalikku kõnet ja/või sõrmendeid kasutades*) tuntud Eesti ja maailma sportlasi ning võistkondi;

5. tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest;
6. põhileppemärke (7-10) orienteerumises.

oskab

1. hüpata hübitsaga paigal ja liikudes;
2. sooritada põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise saatel;
3. sooritada iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
4. sooritada harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
5. sooritada harjutuskombinatsiooni kangil (P);
6. sooritada kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega;
7. sooritada kaugushüpet paku tabamisega ning üleastumistehnikas kõrgushüpet;
8. sooritada hoojooksult palliviset;
9. mängida lihtsustatud reeglite järgi jalg- ja korvpalli kasutades õpitud tehnikaelemente (ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse);
10. sooritada õpitud laskumisi ja pöördeid suusatamises ning suusatada paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;
11. orienteeruda etteantud või enda poolt joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
12. kasutada eneseväljendamiseks loovliikumist.

suudab

1. joosta järjest 9 minutit;
2. läbida järjest suusatades 3 km (T)/ 4 km (P).

### 8.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b>	<b>Läbivalt õppeaasta jooksul:</b> selgitus; demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt;	Õpilane: - selgitab (vajadusel kirjalikku kõnet või sõrmendeid)

	<p>7. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 8 klassi õpilasele.</p> <p>8. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>9. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>10. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine, teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>11. 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>12. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ja maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>matkivad harjutused; rühmatöö, paaritöö; individuaaltöö; individuaalne juhendamine; vestlus; vaatlus; organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistlejana või abilisena; spordi-, liikumis- ja terviseemaliste materjalide lugemine; spordi- ja tantsuürituste jälgimine TV-st.</p>	<p><i>kasutades</i>) kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel (<i>vajadusel õpetaja abiga tugisõnadele, skeemidele toetudes, sõrmendeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades</i>); järgib ausa mängu põhimõtteid;</li> <li>- 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;</li> <li>- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslasega, jagada omavahel</li> </ul>
--	---	---	--

			<p>ülesandeid, kokku leppida mängureegleid, jne;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab sooritada kehaliste võimete teste ning anda hinnangut oma tulemusele; valib õpetaja juhendamisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</li> <li>- valdab teadmisi õpitud spordialadest/</li> <li>- liikumisviisidest, nimetab (<i>vajadusel kirjalikku kõnet või sõrmendeid kasutades</i>) Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</li> </ul>
12	<p><b><u>Võimlemine</u></b>  <b>Rivi- ja korraharjutused</b>  Kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.  <b>Rühiharjutused</b>  Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused, harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b>  Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.  Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.  <b>Üldarendavad võimlemisharjutused</b></p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>- sooritab õpitud toenghüppe (hark ja /või kägarhüpe);</li> <li>- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32</li> </ul>

	<p>Üldarendavad harjutused ja harjutuste kombinatsioonid vahendita ja vahenditega saatelugemise ja/või muusika saatel. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Kaarsild (T) ja painduvust arendavad harjutused. Ratas kõrvale ja kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine</b> Käte erinevad haarded ja hoided. <u>Kangil (P)</u>- upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes, jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi; tirdõus ühe jala hoo ja teise tõukega. <u>Rööbaspuud</u> – ees-, taga- ja küünarvarstoeng; ees- ja tagatoengust mahahüpped. <u>Poom (T)</u>- sammud ja sammukombinatsioonid; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T)</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Harjutused rõngaga- hood ja hooringid, veered ja visked.</p>		<p>takti) saatelugemise ja/või muusika saatel.</p>
12	<p><b><u>Kergejõustik</u></b> <b>Jooks</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe stardikäsklustega. Ajamõõtmine. Võistlusmäärused. Ringteatejooks ja teatevahetus. Tõkkejooksu harjutused. Kestvusjooks ühtlases tempos. <b>Hüpped</b></p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> </ul>

	<p>Mitmesugused hüppeharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Siruhüppe tehnika tutvustus. Kõrgushüpe-üleastumishüpe, flopptehnika tutvustus. Kolmikhüppe tutvustus.</p> <p><b>Visked</b> Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega erinevatest lähteasenditest. Pallivise hoojooksult. Odaviske tutvustus.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>- jookseb järjest 9 minutit.</li> </ul>
12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b></p> <p><b>Jalgpall</b> Söödud ja löögid täpsusele, palli peatamine rinnaga (P), löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mängureeglid ning mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Korvpall</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Kahekäe-ülaltsööt, ühekäe ülaltviske tutvustamine. Mängija kaitseasend, mees-mehe kaitsemäng. Petteliigutused. Korvpallimängu reeglid ja mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ülalt- ja altsööt paarides, sööduharjutused lisäülesannetega, alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall.</p> <p><b>Muud sportmängud</b></p> <p><b><u>Saalihoki</u></b> Palli söötmine ja söödu vastuvõtmine, palli löömine ja jooks palliga. Mängureeglid ja mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Liikumismängud</b> Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Teatevõistlused. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse;</li> <li>- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;</li> <li>- sooritab ülalt- ja altsöödu paarides ja alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>- mängib õpitud reeglite järgi sportmänge, austab kaasmängijaid ning kohtuniku otsust;</li> </ul>

12	<p><b><u>Talialad</u></b> <b>Suusatamine</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisi tehnika täiustamine. Laskumine põhi – ja puhkeasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel libisemissuuna muutmisega. Teatesuusatamine.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>- läbib järjest suusatades 3km (T)/ 5 km (P).</li> </ul>
6	<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b> Ruumitaju ja koordinaatsiooni harjutused. Cha-cha ja valsipõhisamm. Loovtantsuelement- aeg ja jõud (liigutuste teravus ja sujuvus, jõulisus ja pehmus; liigutuste kiirus ja kestvus). Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud (line tants vm). Tantsustiilide erinevus.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ul>
6	<p><b><u>Orienteerumine</u></b> Kaardi mõõtkava, reljeefivormid. Leppemärgid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva liikumistempo valimine sõltuvalt pinnasetüübist ja takistuste olemasolust. Orienteerumismängud.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>- teab põhileppemärke (10-15);</li> <li>- orienteerub etteantud või enda poolt joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"><li>- valib liikumistempo arvestades pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi,</li><li>- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li></ul>
--	--	--	---

### Üldised õpitulemused 8. klassi lõpul Õpilane:

teab

1. kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;
2. ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust liikudes, liigeldes ja sportides;
3. ausa mängu põhimõtteid;
4. Eestis ning maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja nimetab (*vajadusel kirjalikku kõnet või sõrmendeid kasutades*) tuntud Eesti ja maailma sportlasi ning võistkondi;
5. tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest;
6. põhileppemärke (10-15) orienteerumises.

oskab

1. õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu ning kasutada neid sündmuste kirjeldamisel (*vajadusel õpetaja abiga tugisõnadele, skeemidele toetudes, sõrmendeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades*);
2. hüpata hüpitsaga paigal ja liikudes;
3. sooritada põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise saatel;
4. sooritada iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
5. sooritada harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
6. sooritada harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil(P);
7. sooritada madallähet ja kiirjooksu stardikäsklustega ning õiget teatevahetust ringteatejooksus;
8. sooritada kaugushüpet paku tabamisega ning üleastumistehnikas kõrgushüpet;
9. sooritada hoojooksult palliviset;



10. sooritada sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
11. mängida lihtsustatud reeglite järgi jalg- ja korvpalli kasutades õpitud tehnikaelemente (ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse);
12. sooritada õpitud laskumisi ja pöördeid suusatamises ning suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
13. orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
14. valida liikumistempot maastikul orienteerudes sõltuvalt pinnasetüübist, reljeefvormidest ja takistustest;
15. tantsida õpitud paaris- ja rühmatantse sh Eesti ja teiste rahvaste tantse ning kasutada eneseväljendamiseks loovliikumist.

suudab

1. joosta järjest 9 minutit;
2. läbida järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P).

## II kooliastme õpitulemused

### 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 õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alased 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 tunnivälistel spordiüritustel;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel 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, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osalejavõi 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.

### **Kehaline kasvatus III kooliastmes**

Kehalise kasvatus keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine. Tundides õpitakse ennekõike niisuguseid harjutusi/spordialasid, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Järjekindla harjutamise käigus täiustuvad liigutusoskused ja paraneb kehatunnetus, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, graatsilisus ja kergus. Oluline koht kehalise kasvatus tundides on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel. Sportliku tegevuse ohutuse tagamise huvides õpetatakse sihipäraselt enesejulgestamise ning kaaslaste abistamise võtteid. Samuti pööratakse suurt tähelepanu oskusele käituda ohuolukordades ning õnnetusjuhtumi korral. Hügieeninõuete järjekindel täitmine võimaldab vähendada terviseriske ja kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi.

Liikumine/treenimine looduses ei toimu kehalise kasvatus tundides ainult tervist tugevdavatel (karastavad, pingeid maandavad) eesmärkidel. Õpilased saavad siin integreeritult omandada uusi teadmisi ja kogemusi, õppida loodust väärtustavat ja hoidvat, keskkonnateadlikku käitumist. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud, talialad (suusatamine), tantsuline liikumine ja orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Õpetuse eesmärkide saavutamiseks kasutatakse vestlust, vaatlust, selgitust, matkivaid harjutusi, demonstratsiooni nii õpilase kui õpetaja poolt, rühma-, paaris- ja individuaaltööd.

III kooliastme õppetegevused on:

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

*Kuulmispuudega laste õpetamisel arvestatakse, ei kuulmisabivahendi kasutamine ei ole kõikides tegevustes võimalik (ujumine, sportmängud vms) ning enamasti toimuvad kehalise kasvatus tunnid kuulmise seisukohalt ebasoodsates akustilistes tingimustes (kaja, kõrvaline müra võimlas, halb kuuldavus pikemate distantside tõttu välistingimustes jms). Seetõttu on vajalik õpetajapoolsete selgituste /töökorralduste jagamine enne tunni algust kõigile korraga. Arvestatakse, et kuulmispuudega lapsed vajavad kõne mõistmiseks tavapärasest suuremat visuaalset tuge (suultlugemine, tegevuste ettenäitamine või toetumine joonistele, skeemidele. Vajadusel kasutatakse mõistete selgitamiseks ja sõnalõppude täpsustamiseks sõrmendeid. Pikemalt distantsilt antakse korraldused keha- või viipekeelt kasutades. Kuulmispuudest tuleneva sõnavara piiratus tõttu on vajalik uute mõistete /oskussõnavara täiendav selgitamine ning pidev kinnistamine kõikides tundides. Õpilaste sõnavara ning kommunikatsioonioskuste arendamiseks ja kinnistamiseks tehakse I kooliastmes tihedat koostööd eesti keele õpetajaga. Ülesannete puhul, mis eeldavad õpilaste iseseisvat kõnekasutust (kirjeldamine, hinnangute andmine, võrdlemine, jutustamine jms) arvestatakse eesti keele tundides õpitud oskusi, lubades vajadusel toetada suulist kõnet sõrmendamise ja abistatakse õpilasi suunavate küsimuste, tugisõnade vm-ga.*

### 9.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele</li> <li>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</li> <li>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</li> <li>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste</li> </ol>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul</b> organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused; liikumis-, spordi ja tervisetemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine; spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele;</li> <li>- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; oskab anda elementaarset esmaabi;</li> <li>- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides; austab ja abistab kaaslast;</li> <li>- oskab iseseisvalt treenida: hindab oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale jõukohase spordiala/liikumisviisi;</li> </ul>

	<p>võimete arendamiseks sobivad harjutused. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted.</p> <p>5. 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>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- õpib uusi liikumisoskusi ning omab baasteadmisi kehalistest võimetest ja nende arendamisest;</li> <li>- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt vaba aja tegevusena;</li> <li>- käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.</li> </ul>
12	<p><b><u>Võimlemine</u></b> <b>Riviharjutused</b> Ümberpööre sammliikumisel, jagunemine ja liitumine. <b>Rühiharjutused</b> Kehatüve- ja süvalihaseid treenivad harjutused; harjutused reie tagakülje- ja tuharalihastele; harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; õla- ja puusaliigese liikuvust toetavad harjutused. <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Sulghüpe 180<sup>0</sup> pöördega, põiajooks, rataskõnd, sammhüpped (jalalt-jalale), põlvetoestehüpped tõukejala vahetamisega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. <b>Üldarendavad võimlemisharjutused</b> Väljaseade põlvitus, külgoenglamang, õlavarssseong, tõkkeiste. Üldarendavad harjutused ja harjutuste kombinatsioonid vahendita ja vahenditega (topispallid, hantlid, kummilindid, võimlemiskepid jm) erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>- sooritab õpitud põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni vahendiga või vahendita;</li> <li>- sooritab iluvõimlemise elemente rõngaga (T);</li> <li>- sooritab tasakaaluharjutusi poomil (T) ja harjutusi kangil (P).</li> </ul>

	<p><b>Akrobaatilised harjutused</b> Kaarsild maast ja silda laskumine algseisust abistamisega. Jalgade ja käte vahelduv tõstmine sillas ja sillast pööre toengkükki. Ratas kõrvale. Paaristirel. Tirel taha harkseisu. Kätelseisust tirel ette abistamisega (P).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T)</b> Mitmesugused kõnni- ja hüplemisharjutused käte erinevate asenditega, sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre, jala hooga taha 180<sup>0</sup> pööre. Erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Riistvõimlemine</b> <u>Rööbaspuudel</u>- tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). <u>Kangil</u> (P)- tireltõus jõuga.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T)</b> Harjutused rõngaga- hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, veered ja visked, pöörded.</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</b></p>		
12	<p><b><u>Kergejõustik</u></b></p> <p><b>Jooks</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Kordusjooksud 30-60 m lõikudel (sh üle sõrgi). Ringteatejooks ja teatevahetus. Tõkkejooksu erialased harjutused. Kestvusjooks, jooks maastikul (jooksutehnika tõusul ja laskumisel).</p> <p><b>Hüpped</b> Mitmesugused hüppeharjutused. Kaugushüpe täishoolt sammumärgi kasutamisega, siruhüppe tehnika. Kõrgushüpe-üleastumishüpe, juurdeviivad harjutused flopptehnikale. Kolmikhüppe tutvustus.</p> <p><b>Heited, tõuked, visked</b> Juurdeviivad harjutused kuulitõukele. Kuulitõuge paigalt.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>- sooritab võistlusmäärustepärase kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>- sooritab kuulitõuke paigalt;</li> <li>- jookseb järjest 7 minutit (T)/ 10 minutit (P).</li> </ul>

	Odaviske tutvustus.		
12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b></p> <p><b>Jalgpall</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Positsioonimängijate- kaitsja, ründaja- ülesanded ja liikumine platsil. Mängureeglid ning mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Korvpall</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Mängija kaitseasend, mees-mehe kaitsemäng. Petteliigutused. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Korvpallimängu reeglid ja mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ülalt- ja altsööt paarides ja kolmikutes, sööduharjutused lisaülesannetega, sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suudab kasutada õpitud jalgpallitehnika elemente õppemängus ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse;</li> <li>- sooritab tundides õpitud korvpalli tehnikaelemente, suudab neid kasutada õppemängus.</li> <li>- sooritab õpitud tehnikaelemente võrkpallis;</li> </ul>
12	<p><b><u>Talialad</u></b></p> <p><b>Suusatamine</b> Tõusu ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviisi tehnika täiustamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste. Jooksusamm-tõusuviis.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviisiga;</li> <li>- sooritab laskumisi üle ebatasasuste ning jooksusamm tõusuviisi;</li> <li>- läbib järjest suusatades 4 km (T)/ 6 km (P).</li> </ul>
6	<b><u>Tantsuline liikumine</u></b>		Õpilane:

	Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive'i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i> -tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.		<ul style="list-style-type: none"><li>- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</li><li>- kasutab eneseväljendamiseks loovtantsu elemente</li></ul>
6	<b><u>Orienteerumine</u></b> Leppemärgid. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.		Õpilane: <ul style="list-style-type: none"><li>- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li><li>- teab põhileppemärke;</li><li>- läbib lihtsa orienteerumisraja oma võimete kohaselt.</li></ul>

### Üldised õpitulemused 9. klassi lõpul

#### Õpilane:

teab

1. kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele;
2. ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust kehalisi harjutusi sooritades;
3. baastadmisi kehalistest võimetest ja nende arendamisest;
4. põhileppemärke orienteerumises.

oskab

1. vältida ohuolukordi ning anda elementaarset esmaabi;
2. hinnata oma kehalise vormisoleku taset;
3. sooritada harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
4. sooritada õpitud põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni vahendita või vahendiga;
5. sooritada iluvõimlemise elemente rõngaga (T);
6. sooritada tasakaaluharjutusi poomil (T) ja harjutusi kangil (P);
7. sooritada madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;

8. sooritada võistlusmäärustepärase kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
9. sooritada kuulitõuke paigalt;
10. sooritada tundides õpitud korvpalli tehnikaelemente;
11. sooritada õpitud tehnikaelemente võrkpallis;
12. suusatada vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
13. sooritada laskumisi üle ebatasasuste ning jooksusamm-tõusuviisi;
14. orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
15. tantsida õpitud paaris- ja rühmatantse sh Eesti ja teiste rahvaste tantse ning kasutada eneseväljendamiseks loovliikumist.

suudab

1. joosta järjest 7 minutit (T)/ 10 minutit (P);
2. kasutada õpitud jalgpallitehnika elemente õppemängus ja/või sooritada õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse;
3. läbida järjest suusatahes 3 km (T)/ 5 km (P);
4. läbida lihtsa orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

### 10.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele</li> <li>8. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</li> <li>9. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud</li> </ol>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul</b></p> <p>organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused; liikumis-,</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda</li> </ul>



	<p>spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>10. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>11. 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>12. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>spordi ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p> <p>spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p>	<p>võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;</li> <li>- austab ja abistab kaaslasti ning säästab loodust;</li> <li>- oskab iseseisvalt trennida: hindab oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi;</li> <li>- õpib uusi liikumisoskusi ning omab teadmisi kehalistest võimetest ja nende arendamisest;</li> <li>- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt);</li> <li>- käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;</li> <li>- oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</li> </ul>
12	<p><b><u>Võimlemine</u></b> <b>Rühi arengut toetavad harjutused</b> Kehatüve- ja süvalihaseid treenivad harjutused, harjutused reie tagakülje- ja tuharalihastele, õla- ja puusaliigese liikuvust arendavad harjutused. <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab kehatüve-, reie tagakülje- ja tuharalihaseid treenivaid rühiharjutusi;</li> <li>- sooritab õpitud põhivõimlemise</li> </ul>

	<p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused</b> Üldarendavad harjutused ja harjutuste kombinatsioonid vahendita ja vahenditega (topispallid, hantlid, kummilindid, võimlemiskepid jm) erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Põhivõimlemise harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b> Harjutuste kombinatsioonid, püramiidid.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T)</b> Mitmesugused kõnni- ja hüplemisharjutused käte erinevate asenditega, sammukombinatsioonid, pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Riistvõimlemine</b> <u>Rööbaspuudel</u>- tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T), harkistest trel ette (P).</p> <p><u>Kangil</u> (P)- tireltõus jõuga, käärhõõr.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T)</b> Harjutused palliga- hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.</p> <p><b>Harjutused jõusaalis</b> Jõumasinate kasutamine, harjutuste tehniliselt korrektne sooritamine, jõuharjutuste vajalikkus ja toime. Mõisted <i>kordus, seeria, tempo, intensiivsus</i>.</p> <p>Jõutreeningu näidiskava koostamise põhimõtted algajatele.</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</b></p>		<p>harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab iluvõimlemise elemente palliga (T);</li> <li>- sooritab tasakaaluharjutusi poomil (T) ning harjutusi rööbaspuudel (P, T) ja kangil (P);</li> <li>- teab jõutreeningu vajalikkust ning oskab valida jõuharjutusi suurematele lihasrühmadele.</li> </ul>
12	<p><b><u>Kergejõustik</u></b> <b>Jooks</b></p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jookseb kiirjooksu stardikäsklusega;</li> </ul>

	<p>Kiirjooksu tehnika. Kordusjooksud 30-60 m lõikudel (sh üle sõrgi). Ringteatejooks ja teatevahetus, hoovõtumaa määramine. Tõkkejooksu erialased harjutused.</p> <p>Kestvusjooks, jooks maastikul (jooksutehnika tõusul ja laskumisel).</p> <p><b>Hüpped</b> Mitmesugused hüppeharjutused. Kaugushüpe täishoolt sammumärgi kasutamiselega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused, juurdeviivad harjutused flopptehnikale, flopphüpe 3- ja 5-sammuliselt hoojooksult. Kolmikhüpe 5- ja 7-sammuliselt hoolt.</p> <p><b>Heited, tõuked</b> Juurdeviivad harjutused kuulitõukele, kuulitõuge paigalt ja hooga. Kettaheite tutvustus. Vasaraheite tutvustus (P).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>- sooritab kuulitõuke paigalt ja hooga;</li> <li>- jookseb jõukohase tempoga 8 minutit (T)/ 11 minutit (P).</li> </ul>
12	<p><b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b></p> <p><b>Jalgpall</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Positsioonimängijate- kaitsja, ründaja, poolkaitsja- ülesanded ja liikumine platsil. Mängureeglid ning mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Korvpall</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemäng. Petteliigutused. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Mäng 3:3 ja 5:5. Korvpallimängu reeglid ja mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall</b> Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Kolme puute õpetamine. Ründelöök hüppeta. Mängu reeglid ja mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> <li>- sooritab tundides õpitud korvpalli tehnikaelemente ning suudab ründemängust üle minna kaitsemängule ja vastupidi;</li> <li>- sooritab ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtu võrkpallis;</li> </ul>
12	<p><b><u>Talialad</u></b> <b>Suusatamine</b></p>		<p>Õpilane:</p>

	Paaristõukelise ühesammulise uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Uisusamm-sõiduviisi tempovariant (kepitõuketa). Teatesuusatamine.		<ul style="list-style-type: none"><li>- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</li><li>- läbib järjest suusatades 4-5 km (T)/ 6-7 km (P) distantsti.</li></ul>
6	<b><u>Tantsuline liikumine</u></b> Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.		Õpilane: <ul style="list-style-type: none"><li>- oskab samba ja valsi põhisammu;</li><li>- kasutab eneseväljendamiseks loovtantsu elemente.</li></ul>
6	<b><u>Orienteerumine</u></b> Kaardi lugemine, sobivaima teevariandi ja liikumistempo valik. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.		Õpilane: <ul style="list-style-type: none"><li>- oskab valida õiget teevarianti maastikul;</li><li>- läbib orienteerumisraja lihtsal maastikul oma võimete kohaselt.</li></ul>

### Üldised õpitulemused 10. klassi lõpul

#### Õpilane:

teab

1. kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust kehalisi harjutusi sooritades;
3. baastadmisi kehalistest võimetest ja nende arendamisest;
4. ausa mängu ja õigluse põhimõtteid spordis;
5. jõutreeningu vajalikkust ning oskab valida jõuharjutusi suurematele lihasrühmadele;
6. erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

oskab

1. vältida ohuolukordi, liikuda keskkonda säästvalt ning anda elementaarset esmaabi;
2. liikudes/sportides järgida reegleid ja võistlusmäärusi;
3. iseseisvalt treenida;
4. sooritada kehatüve-, reie tagakülje- ja tuharalihaseid treenivaid rühiharjutusi;
5. sooritada õpitud põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
6. sooritada iluvõimlemise elemente palliga (T);
7. sooritada tasakaaluharjutusi poomil (T) ning harjutusi rööbaspuudel (P, T) ja kangil (P);
8. joosta kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega;
9. sooritada täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
10. tõugata kuuli paigalt ja hooga;
11. sooritada tundides õpitud korvpalli tehnikaelemente;
12. sooritada ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtu võrkpallis;
13. suusatada kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
14. samba ja valsi põhisammu ning kasutada eneseväljendamiseks loovliikumist.

suudab

1. joosta järjest 8 minutit (T)/ 11 minutit (P);
2. korvpallis ründemängust üle minna kaitsemängule ja vastupidi;
3. läbida järjest suusatades 4-5 km (T)/ 6-7 km (P);
4. läbida orienteerumisraja lihtsal maastikul oma võimete kohaselt.

### 11.klass

2 tundi nädalas

Tundide arv	Õppesisu	Õppetegevused	Õpitulemused
10	<p><b><u>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></b></p> <p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele</p>	<p><b>Läbivalt õppeaasta jooksul</b> organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> </ul>

	<p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. 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>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused; liikumis-, spordi ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine; spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasti austades ja abistades ning keskkonda säästes;</li> <li>- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ning arendab oma kehalisi võimeid;</li> <li>- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel;</li> <li>- omab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel.</li> </ul>
--	---	---	--

12	<p><b><u>Võimlemine</u></b></p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks, jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, õla- ja puusaliigese liikuvust arendavad harjutused.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused</b> Üldarendavad harjutused ja harjutuste kombinatsioonid vahendita ja vahenditega (topispallid, hantlid, kummilindid, võimlemiskepid jm) erinevatele lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b> Harjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T)</b> Mitmesugused kõnni- ja hüplemisharjutused käte erinevate asenditega, sammukombinatsioonid, pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Riistvõimlemine</b> Harjutuskombinatsioonid rööbaspuudel ja kangil (P). Toenghüpe Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T)</b> Harjutused lindiga- hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid visked ja püüdmine.</p> <p><b>Harjutused jõusaalis</b></p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li><li>- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li><li>- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T,P) ja poomil (T)/kangil (P)</li><li>- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</li></ul>
----	---	--	--

	Jõumasinate kasutamine, harjutuste tehniliselt korrektne sooritamine, jõuharjutuste vajalikkus ja toime. Jõutreeningu ülesehitus Jõutreeningu näidiskava koostamise põhimõtted. <b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.		
12	<b><u>Kergejõustik</u></b> <b>Jooks</b> Kiirjooksu tehnika. Kordusjooksud 30-60 m lõikudel (sh üle sõrgi). Ringteatejooks ja teatevahetus, hoovõtumaa määramine. Kestvusjooks, jooks maastikul. <b>Hüpped</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused, juurdeviivad harjutused flopptehnikale, flopphüpe 5- ja 7-sammuliselt hoojooksult. Kolmikhüpe 5- ja 7-sammuliselt hoolt. <b>Heited, tõuked</b> Kuulitõuge hooga. Juurdeviivad harjutused kettaheitele Kettaheide paigalt. Vasaraheite tutvustus (P).		Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>- jookseb kiirjooksu stardikäsklusega;</li> <li>- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>- sooritab kuulitõuke paigalt ja hooga;</li> <li>- suudab joosta järjest 9 minutit (T)/ 12 minutit (P).</li> </ul>
12	<b><u>Liikumis- ja sportmängud</u></b> <b>Jalgpall</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Positsioonimängijate- kaitsja, ründaja, poolkaitsja- ülesanded ja liikumine platsil. Mängureglid ning mäng reeglite järgi. <b>Korvpall</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Kaitsemäng. Petteliigutused. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Mäng 5:5. Korvpallimängu reeglid ja mäng reeglite järgi. <b>Võrkpall</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja palligu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.		Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> <li>- sooritab läbimurdeid paigalt ja liikumiselt ning petteid korvpallis;</li> <li>- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</li> <li>- mängib õpitud sportmänge reeglite järgi.</li> </ul>



	Ründelöök hüppega (P). Mängu reeglid ja mäng reeglite järgi.		
12	<p><b><u>Talialad</u></b>  <b>Suusatamine</b>  <b>Eelnevates klassides</b> õpitu kinnistamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (nii klassikalises kui uisusamm tehnikas) olenevalt raja reljeefist. Uisusamm-sõiduviisi tempovariant (kepitõuketa). Teatesuusatamine.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</li> <li>- läbib järjest suusatades 5 km (T)/ 8 km (P) distantsti.</li> </ul>
6	<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b>  Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsioon, riietumine, rahvarõivad. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</li> <li>- arutleb (<i>vajadusel õpetaja abiga tugisõnadele, skeemidele toetudes, sõrmendeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades</i>) erinevate tantsustiilide üle;</li> <li>- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</li> </ul>
6	<p><b><u>Orienteerumine</u></b>  Kaardi lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, sobivaima teevariandi ja liikumistempo valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine, läbitud raja kirjeldamine.</p>		<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</li> <li>- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</li> <li>- oskab valida õiget liikumistempot ja –viisi ning teevariandi maastikul;</li> </ul>

			- oskab mälu järgi kirjeldada (vajadusel õpetaja abiga tugisõnadele, skeemidele toetudes, sõrmendeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades) läbitud orienteerumistrada.
--	--	--	---

## Üldised õpitulemused 11. klassi lõpul

### Õpilane:

teab

1. kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust kehalisi harjutusi sooritades;
3. tähtsamaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutusi olümpiamängudel;
4. erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
5. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

oskab

1. vältida ohuolukordi, liikuda keskkonda säästvalt ning anda elementaarset esmaabi;
2. liikudes/sportides järgida reegleid ja võistlusmäärusi, austab ja abistab kaaslast;
3. iseseisvalt treenida, õpib uusi liikumisoskusi ning arendab oma kehalisi võimeid;
4. osaleda aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastada iseseisvat sportimist/liikumist;
5. tegutseda abikohtunikuna võistlustel;
6. sooritada õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
7. sooritada harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
8. sooritada harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P, T) ja poomil (T)/ kangil (P);
9. sooritada õpitud toenghüpet (hark- ja/või kägarhüpe)
10. joosta kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega;
11. sooritada täishoolt kaugushüpet ja üleastumistehnikas kõrgushüpet;

12. tõugata kuuli paigalt ja hooga;
13. sooritada läbimurdeid paigalt ja liikumiselt ning petteid korvpallis;
14. sooritada ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
15. mängida õpitud sportmänge reeglite järgi;
16. suusatada paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
17. suusatada kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
18. määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
19. valida õiget liikumistempot ja –viisi ning teevarianti maastikul;
20. mälu järgi kirjeldada (*vajadusel õpetaja abiga tugisõnadele, skeemidele toetudes, sõrmendeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades*) läbitud orienteerumisrada;
21. tantsida õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest

suudab

1. joosta järjest 9 minutit (T)/ 12 minutit (P);
2. läbida järjest suusatades 5 km (T)/ 8 km (P);
3. arutleda (*vajadusel õpetaja abiga tugisõnadele, skeemidele toetudes, sõrmendeid ja/või kirjalikku kõnet kasutades*) erinevate tantsustiilide üle;
4. läbida orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

### III kooliastme õpitulemused

#### õpilane

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 võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5. järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast 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 kasvatuse 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.