

KEHALISE KASVATUSE LIHTSUSTATUD AINEKAVA (1.- 9.KLASS)

1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatuses eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatuses õppeaine eesmärkidest ning sama vanade laste õpitulemustest, võttes arvesse lihtsustatud õppetöö olevate õpilaste arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi.

Kehalise kasvatusesga taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja omada head rühti;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust;
- tunneb rõõmu liikumisest ning on valimis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- oskab jälgida oma kehalist vormisolekut; teab, et sportimine on kasulik;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, järgib ausa mängu reegleid, peab kinni reeglitest/võistlusmäärustest;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2. Õppeaine kirjeldus

Kehaline kasvatus on lapse individuaalseid võimeid ja terviklikku seisundit arvestav kehaline arendamine, tervete eluviiside ja liikumisharjutuste kujundamine. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kuna abiõppetöö olevatel õpilastel on füüsilise ja psüühilise arengu kahjustusi, on kehalisel kasvatusel täita olulisi korrektsiooniülesandeid. Seetõttu jaotuvad harjutused õppekavas tinglikult kahte rühma: üldkehaline treening ja korrigeerivad harjutused. Üldkehalisi harjutusi sooritades õpivad lapsed tunnetama oma keha, suunama oma liigutusi; areneb jõud, vastupidavus, osavus, koordinatsioon. Õpilase igakülgne kehaline ettevalmistus on oluline õpilaste proportsionaalselt kehalisel arendamisel. Rühi kujundamine ja koordinatsiooni arendamine on pidev üldarendavate harjutuste kaudu toimuv protsess. Korrigeerivad harjutused parandavad kehalist arengut ja motoorikat, arendavad mälu, treenivad oma liikumise kooskõlastamist teistega, oskust sooritada liikumist sõnalise korralduse järgi, liigutuste kvaliteedi analüüsimise oskust, isikliku initsiatiivi arenemist jne. Halva orienteerumise tõttu ruumis tekitavad rihiharjutused abiõppetöö olevaile lastele suuri raskusi. On vaja süsteemselt näidata õpilastele nende kohta rivi, õpetada erinevaid rivistusi ja ümberrivistusi esmalt orientiiride abil, hiljem toetudes sõnalistele korraldustele. Õpilaste juhendamisel tuleb arvestada, millal suudab ta tegutseda eeskujuga või näidise järgi, millal suulise korralduse alusel ja millal suudab ise osaleda tegevuse planeerimises. Kehaliste harjutuste õpetamine tuleb siduda kõne arendamisega: õpilased kommenteerivad oma tegevust nii tegevuse ajal kui ka selle järel. Õpilasi tuleb sobivaid meetodeid kasutades innustada oma kehalisi võimeid arendama ning meelisharrastustega tegelema. Kuna abiõppetöö olevate laste füüsiline areng on väga ebahühtlane, saab kehaline kasvatus edukalt täita tema ees seisvaid ülesandeid vaid sel juhul, kui õpetus arvestab maksimaalselt õpilaste individuaalseid iseärasusi.

Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad.

3. Õppetöö rõhuasetused

Õppetöö rõhuasetused 1. klassis

Kehalise kasvatuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Kehaline kasvatus lõimitakse eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviiimine, kirjelduse järgi äratundmine jne). Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.

Õppetöö rõhuasetused 2. klassis

Kehalise kasvatuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Kehaline kasvatus lõimitakse eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviiimine, kirjelduse järgi äratundmine jne). Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.

Õppetöö rõhuasetused 3. klassis

Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega.

Õppetöö rõhuasetused 4. klassis

Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega. Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega. Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks – treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalsele emotsionaalsele arengule.

Õppetöö rõhuasetused 5. klassis

Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega. Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega. Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks – treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka

kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalsele-emotsionaalsele arengule.

Õppetöö rõhuasetused 6.-7. klassis

Arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeest lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist, kusjuures õpilaste iseseisvus tõuseb (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll). Pööratakse tähelepanu sellele, et õpilased tunneksid tervislike eluviiside põhitõdesid ja järgiksid neid, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes, kujundaksid kehakultuuriga tegelemiseks vajalikke tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).

Positiivse enesehinnangu kujunemisel on individuaalne lähenemine väga oluline. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel suunatakse õpilasi iseseisvalt harjutama ja sportima.

Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).

Õppetöö rõhuasetused 8.-9. klassis

Süsteemiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.

Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.

4. Õppesisu

1. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 5 tundi	Õppesisu: Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast	Õpilane: <ul style="list-style-type: none">oskab jälgida õpetajat, kuulata ja täita lihtsamaid tuttavaid käsklusi;oskab riietuda, täita hügieenireegleid.	

	riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest.		
Võimlemine. 20 tundi	<p>Õppesisu: Üldarendavad võimlemisharjutused. Algseis, sulgseis, harkseis, kükk, iste, toengiste, selili- ja kõhulilamang; käte asendid: all, ees, ülal, kõrval, puusal; jalgade asendid: ees, kõrval, taga. Liikumised võimlemises: painutus, kallutus, pöörded. Vabaharjutused vahenditega kõikidele lihasrühmadele.</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine ühte viirgu, kolonni, harvenemine, koondumine, tervitamine. Rivistumine ringselt, käed pihkseongus. Pöörded paremale ja vasakule orientiiri järgi (aken, uks jne.)</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Kõnd, jooks, hüplemine, hüplemine. Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja sammupikkusega. Päck-kõnd, kõnd kandadel. Kägarkõnd. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja-liigutustega.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal, paigal ja liikumisel. Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega.</p> <p>Rakendusvõimlemine ja tasakaaluharjutused. Ronimine, roomamine, ripped, toengud, hüppe- ja tasakaaluharjutused.</p> <p>Akrobaatika. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ripped ja toengud. Võimlemine Põhiasendid ja liikumised.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab jälgida õpetajat, kuulata ja täita lihtsamaid tuttavaid käsklusi; • oskab sooritada eeskuju järgi õpitud võimlemisharjutusi, matkida õpetaja tegevust peegelpildis; • oskab kontrollida kehahoidu seina abil, peegli ees. 	

<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, sik-sakina, mööda joont. Püstistart koos stardikäsklustega. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 20 m. Hüpped. Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksul ühe jala tõukega (rippuva eseme puudutamine käega). Ülehüpped takistustest. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult. Visked. Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinat. Üle nööri, võrgu, takistuste. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • jookseb võimetekohase tempoga; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	
<p>Sportmängud.</p> <p>25 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Juurdeviivad mängud rahvastepalliks.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängides on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	

Esimese klassi lõpuks õpilane:

- riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- tõstab ja paigutab kergemaid spordivahendeid;

- täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge.

2. KLASS

Teema ja tunnimaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p>5 tundi</p>	<p>Õppesisu: Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; • oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes; • järgib ohutusnõudeid; • täidab hügieeninõudeid; • annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • loetleb spordialasid; • nimetab Eesti tuntud sportlasi. 	
<p>Võimlemine.</p> <p>30 tundi</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused. Rivisamm ja võimlejasamm. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu; • sooritab harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel; • sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli 	

	<p>vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine. Rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>taha;</p> <ul style="list-style-type: none"> • hüpleb hüpitsat tiirutades ette. 	
<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked</p> <p>35 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ookeb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • joostes läbib distantsi võimetekohase tempoga; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt; • sooritab hoojooksult kaugushüppe. 	
<p>Sportmängud.</p> <p>35 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooksu- ja hüppemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega 	

	liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.	liikumismänge; <ul style="list-style-type: none"> mängides on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	
--	--	---	--

Teise klassi lõpuks õpilane:

- riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- tõstab ja paigutab kergemaid spordivahendeid;
- täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käitub õnnetusjuhtumite korral;
- täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge.

3. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/ õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 5 tundi	Õppesisu: Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes; järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid; teab ja täidab hügieeninõudeid; annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 	

	spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	<ul style="list-style-type: none"> • loetleb spordialasid; • nimetab Eesti tuntud sportlasi; • on tuttav Eestis toimuvate spordivõistlustega ning tantsuüritustega. 	
<p>Võimlemine.</p> <p>30 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Rivi ja korraharjutused. Pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm ja võimlejasamm. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu; • liigub vastavalt muusikale/ rütmile; • sooritab harjutuste kombinatsiooni muusika saatel; • sooritab trel ette, turiseisu ja trel taha; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette. 	

	<p>arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>		
<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked</p> <p>35 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks ja jooksharjutused. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • joostes läbib distantsi võimetekohase tempoga; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; • sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	
<p>Sportmängud.</p> <p>35 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused. Põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi; • mängides on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	

Kolmanda klassi lõpuks õpilane:

- riietub vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõstab ja paigutab kergemaid spordivahendeid;
- täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käitub õnnetusjuhtumite korral;

- täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga;
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge.

4. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p>5 tundi</p>	<p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja üritustel. Teadmised spordialadest, suurvõistlused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti sportlased jms.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele; • mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides; • teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides; • oskab sportida koos kaaslastega, kokku leppida mängureegleid jne; • valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • tunneb õpitud spordialade oskussõnu; • oskab käituda spordivõistlustel ja üritustel; • teab, mida tähendab aus mäng spordis; • valdab teadmisi õpitud spordialadest; • nimetab tuntud sportlasi. 	
<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked</p>	<p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb individuaalses tempos; • sooritab stardikäsklustega ja õige teatevahetuse teatejooksus; 	

25 tundi	<p>stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemis-harjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suudab joosta vastavalt oma võimetele; • sooritab kaugushüppe paku tabamiseta; • sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas; • sooritab palliviskepaigalt. 	
<p>Võimlemine.</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine. Harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused. Hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika. Tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab lihtsama harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab lihtsama põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusikasaatel; • oskab täita riviharjutusi. 	

<p>Sportmängud.</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina.</p> <p>Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi ning aktsepteerib kohtunikuotsuseid; • sooritab palli söötmise jalgpallis; • mängib sportmängu lihtsustatud reeglite järgi. 	
--	--	--	--

Neljanda klassi lõpuks õpilane:

- teab ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi;
- jälgib õpetaja juhendamisel oma kehalisi võimeid;
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- oskab valida liikumiskiirust;
- suudab osaleda pendelteatejooksus;
- suudab sooritada palliviset paigalt;
- kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks.

5. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p>2 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele; • kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust; • mõistab ohutus- ja hügieeninõuete 	

	<p>liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja üritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest, suurvõistlused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p>	<p>täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • oskab sportida koos kaaslastega; • valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks; • tunneb õpitud spordialade oskussõnu; • oskab käituda spordivõistlustel ja üritustel; • teab, mida tähendab aus mäng spordis; • valdab teadmisi õpitud spordialadest; • nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. 	
<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Jooksuasendi ja – liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab kaugushüppe paku tabamisega; • oskab alustada kiirjooksu madallähtest; • suudab joosta jõukohases tempos; • suudab joosta vastavalt oma võimetele; • sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas; • sooritab hoojooksult palliviske. 	
<p>Võimlemine.</p>	<p>Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Pöörded samliikumiselt.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika 	

<p>25 tundi</p>	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Liikumiskombinatsioonid: hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika. Pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm. Rakendusja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Võimlemine hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<p>saatel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab võimlemise elemente hüpitsaga; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). 	
<p>Sportmängud.</p> <p>23 tundi</p>	<p>Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib reeglite järgi ning aktsepteerib kohtunikuotsuseid; • sooritab sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; • mängib sportmängu lihtsustatud reeglite järgi. 	

Viienda klassi lõpuks õpilane:

- teab ohutus- ja hügieeninõudeid;
- teab ausa mängu põhimõtetest;
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi;
- õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid;
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- sooritab toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi;
- teeb harjutusi muusika saatel;
- oskab valida liikumiskiirust;
- osaleb pendelteatejooksus;
- sooritab palliviset paigalt;
- oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- liigub vastavalt rütmile ja suudab improviseerida.

6. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 2 tundi	Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja üritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja	Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;• kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust;• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;• teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;	

	<p>rühti. Teadmised spordialadest, suurvõistlused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab sportida koos kaaslastega, kokku leppida mängureegleid jne; • valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • tunneb õpitud spordialade oskussõnu; • oskab käituda spordivõistlustel ja üritustel; • teab, mida tähendab aus mäng spordis; • valdab teadmisi õpitud spordialadest; • nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. 	
<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked/ tõuked</p> <p>18 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • suudab joosta vastavalt oma võimetele; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega; • sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas; • sooritab hoojooksult palliviske. 	
<p>Võimlemine.</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab võimlemise elemente 	

	<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine. Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel.</p>	<p>hüpitsaga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel. 	
<p>Sportmängud.</p> <p>30 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis. 	

Kuuenda klassi lõpus õpilane:

- teab ohutus- ja hügieeninõudeid;
- teab ausa mängu põhimõtetest;
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi;
- õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid;
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- sooritab toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi;
- teeb harjutusi muusika saatel;
- oskab valida liikumiskiirust ja jookseb jõukohases ühtlases tempos;
- osaleda pendelteatejooksus;
- sooritab palliviset paigalt;

- kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- hüpleb hübitsaga sobivas tempos;
- tantsib erineva iseloomuga tantse;
- esitab erinevaid rütmikombinatsioone;
- osaleb aktiivselt loovtegevustes.

7. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p>2 tundi</p>	<p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Aus mäng. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärgid, tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Teadmised võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib hügieeni- ja ohutusnõudeid; • väldib ohuolukordi; • teab, kuidas toimida sportides/liikudes õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid järgides, kaaslaste austades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: seab eesmärgi ja arendab oma kehalisi võimeid; • osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides; • käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat. 	

<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked</p> <p>18 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked: Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 	
<p>Võimlemine.</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu: Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, Koordinaatsiooni harjutused. Põhivõimlemine. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihaskühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse saavutamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine. Akrobaatika. Ratas kõrvale. Tasakaalu-harjutused poomil; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega ning küünarvarstoengust hoogtõus taha. Harjutused kangil. Toenghüpe: harkhüpe ja kägarhüpe.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil/kangil; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüpe). 	
<p>Sportmängud.</p>	<p>Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine,</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude 	

30 tundi	<p>püüdmine ja vise korvile liikumiselt.. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>tehnikaelemente;</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab mängijajalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib sportmängu reeglite järgi. 	
----------	---	---	--

Seitsmenda klassi lõpus õpilane:

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke;
- teab spordimängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab valida soojendusharjutusi, trennida, võistelda ja lõdvestuda;
- oskab sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- oskab mängida võistlusmääruste kohaselt sportmänge ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- oskab valida liikumiskiirust;
- oskab joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- oskab kasutada enesekontrollivõtteid;
- oskab anda esmaabi;
- tantsib erinevates stiilides;
- osaleb aktiivselt loovtegevustes.

8. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
--------------------	------------------------	--------------	----------

<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p>2 tundi</p>	<p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Aus mäng. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärgid, tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Kehalise töövõime arendamine. Teadmised võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib hügieeni- ja ohutusnõudeid; • väldib ohuolukordi; • teab, kuidas toimida sportides/liikudes õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid järgides, kaaslast austades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: seab eesmärgi ja arendab oma kehalisi võimeid; • osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides; • käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat. 	
<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, heited/ tõuked</p> <p>18 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe tutvustamine. Heited/ tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 	
<p>Võimlemine.</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu: Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Koordinaatsiooni harjutused. Põhivõimlemise harjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil/kangil; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja 	

	<p>komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioonid; püramiidid. Harjutused rööbaspuudel. Harjutused kangil. Tasakaaluharjutused poomil. Toenghüpe: hark- ja kägarhüpe.</p>	kägarhüpe).	
<p>Sportmängud.</p> <p>30 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • mõistab mängijajalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib sportmängu reeglite järgi. 	

Kaheksanda klassi lõpus õpilane:

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;

- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke;
- teab rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- oskab mängida võistlusmääruste kohaselt sportmänge ja teisi õpitud mänge lihtsustatud reeglite järgi;
- oskab valida liikumiskiirust ja joosta erinevaid distants;
- oskab hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- kasutada enesekontrollivõtteid;
- anda esmaabi;
- tantsib erinevates stiilides;
- osaleb aktiivselt loovtegevustes.

9. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p>2 tundi</p>	<p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Aus mäng. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärgid, tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Kehalise töövõime arendamine. Teadmised võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid; • väldib ohuolukordi; • teab, kuidas toimida sportides/liikudes õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid järgides, kaaslasid austades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: seab eesmärgi ja arendab oma kehalisi võimeid; 	

	tuntumatest olümpiavõitjatest.	<ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides; • käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.
<p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, heited/ tõuked.</p> <p>18 tundi</p>	<p>Õppesisu: Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine). Heited/ tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
<p>Võimlemine.</p> <p>20 tundi</p>	<p>Õppesisu: Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Koordinatsiooni arendamiseks harjutused; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eel-soojendusharjutustena. Aeroobika. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil ja kangil. Toenghüpe:</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil/ kangil; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüpe).

	hark- ja kägarhüpe.	
Sportmängud. 30 tundi	Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • mõistab mängijajalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib sportmängu reeglite järgi.

Põhikooli lõpus õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja tööväimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes;
- oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi ning annab hinnangu oma tulemustele;
- teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- järgib sportides reegleid ja võistlusmäärusi;
- spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes;
- selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides;

- tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordivõistluste vastu, võtab neist osa;
- soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

5. Hindamine

Kehalises kasvatuses hinnatakse:

- ✓ püüdlikkust ja aktiivsust tunnis,
- ✓ põhiliigutusvilumuste ja spordialade tehnikaelementide omandamine;
- ✓ õpitud mängude reeglite täitmine;
- ✓ kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekest;
- ✓ õpetaja poolt koostatud hindenõuete täitmine;
- ✓ kehalise kasvatuses kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine;
- ✓ üldine sportlik aktiivsus;
- ✓ teoreetilised teadmised.

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 jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses 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.

Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutustena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, kus fikseeritakse kehalise kasvatuses õppeeesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.