

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA PÕHIKOOLOILE

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

Õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

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

Õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

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

- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

Õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes

Põhikooli lõpetaja:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä;

- harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

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, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

3. Õppesisu

1. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Minu lemmik spordiala. Ohutusenõudeid. Kehaosad. Hügieeninõudeid.	Õpilane: • kirjeldab ja tutvustab ennast; • mõistab, mis on ohutusenõue, hügieeninõue;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Elementaarsed teadmised spordialadest, eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.	• nimetab ja näitab erinevaid kehaosi. 1. tase (Teadmine): ✓ Oskab nimetada 3 kehaosa ✓ Nimetab 3 spordiala ✓ Oskab nimetada 3 ohutus- ja hügieeninõuet. 2. tase (Rakendamine): ✓ Oskab nimetada 4 kehaosa ✓ Nimetab 4 spordiala ✓ Oskab nimetada 4 ohutus- ja hügieeninõuet ✓ Oskab nimetada 4 kehaosa ✓ Nimetab 4 spordiala ✓ Oskab nimetada 4 ohutus- ja hügieeninõuet. 3. tase (Arutlemine): ✓ Oskab nimetada 5 kehaosa ✓ Nimetab 5 spordiala, millest kaks peab olema talvist spordiala ✓ Nimetab vähemalt ühte tuntud eesti sportlast ✓ Oskab nimetada 3 ohutus- ja hügieeninõuet.	Diferentseeritud töö.
Võimlemine. 16 tundi	Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineeritud harjutused.	Õpilane: • saab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T); • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 1. tase (Teadmine) ✓ Teab mõistete viirgu ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt	

	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	✓ Oskab joonduda viirus ✓ Suudab leida oma koha viirus ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil (abiga) ✓ Suudab hüpata ühel jalal. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule ✓ Suudab leida oma koha viirus. ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil (iseseisvalt). 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule ✓ Suudab leida oma koha viirus ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil ✓ Oskab ohutult paigaldada väikeinventari ✓ Suudab matkida lindude ja loomade liikumisi.	
Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked 16 tundi	Õppesisu: Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.	Õpilane: • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks

	Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.	• sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab mõisteid start, finiš ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!” ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõisteid start, finiš ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!” ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõisteid start, finiš ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!” ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes	kergejõustikuga, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	---	--	---

		✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga.	
Sportmängud. 22 tundi	Õppesisu: Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Õpilane: • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning • mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab rahvastepallimängu reegleid. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab rahvastepallimängu reegleid ✓ Oskab osaleda rahvastepallimängus.	
Tantsuline liikumine. 16 tundi	Õppesisu: Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütm- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Õpilane: • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid, liikumisreegleid. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid, liikumisreegleid	

		✓ Suudab liikuda muusika järgi. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid, liikumisreegleid ✓ Suudab liikuda muusika järgi ✓ Tansib muusika järgi
--	--	--

1. klassis taotletavad pädevused

Esimese klassi lõpuks õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- 2) nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 3) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades;
- 4) järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid;
- 5) täidab mängureegleid;
- 6) teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- 7) kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari.

2. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslast 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 spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	Õpilane: • kirjeldab ja tutvustab ennast; • mõistab, mis on ohutusenõue, hügieeninõue; • nimetab ja näitab erinevaid kehaosi. 1. tase (Teadmine): ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. ✓ Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides ✓ Erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Teab õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Teab mängureegleid ja (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Oskab nimetada mõnda spordiala. 2. tase (Rakendamine): ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. ✓ Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides ✓ Erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Teab õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.

		✓ Teab mängureegleid ja (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid. 3. tase (Arutlemine): ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. ✓ Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/ sportides ✓ Erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Teab õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Teab mängureegleid ja (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja nimetab nendega seotud vahendeid.	
Võimlemine. 26 tundi	Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine,	Õpilane: • saab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 1. tase (Teadmine)	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

	hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumisviise, pöörded ja pöörded pakkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	✓ Teab, kuidas liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T). ✓ Teab, kuidas sooritada põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel. 2. tase (Rakendamine) ✓ Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T). ✓ Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel. 3. tase (Arutlemine) ✓ Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T). ✓ Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel veatult.	
Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked 23 tundi	Õppesisu: Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.	Õpilane: • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;	

	Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolet. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.	• sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab, kuidas alustada ja lõpetada kiirjooksu püstiasendist stardikäsklusega. ✓ Läbib erineva tempoga liikudes 500 m pikkuse distantsti. ✓ Teab, kuidas sooritada palliviset paigalt ja kaheammulise hooga. ✓ Sooritab hoojooksult kaugushüppe. ✓ Teab, kuidas sooritada õige teatevahetus teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. 2. tase (Rakendamine) ✓ Jookseb kiirjooksu püstiasendist stardikäsklusega. ✓ Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti. ✓ Sooritab palliviset paigalt ja kaheammulise hooga. ✓ Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega. ✓ Teab ja sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. 3. tase (Arutlemine) ✓ Jookseb kiirjooksu püstiasendist stardikäsklusega vastaval võimetele. ✓ Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti. ✓ Teab ja sooritab õige visketehnikaga palliviske paigalt ja kaheammulise hooga vastavalt võimetele.
--	--	---

		✓ Sooritab palliviset paigalt ja kahesammulise hooga. ✓ Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega. ✓ Teab ja sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus erinevate abivahenditega.
Sportmängud. 26 tundi	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. Rahvastepall.	Õpilane: • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab rahvastepalli lihtsustatud reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. ✓ Teab harjutusi erinevate pallidega põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning teab nendega liikumismänge. 2. tase (Rakendamine) ✓ Mängib rahvastepalli lihtsustate reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. ✓ Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja mängib rahvastepalli lihtsustate reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

		✓ Teab ja sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
Tantsuline liikumine. 10 tundi	Õppesisu: Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab eesti laulumänge; ✓ Teab, mis on rütm, heli; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 2. tase (Rakendamine) ✓ Mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastaval muusikale, rütmile, helile. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.
Ujumine. 20 tundi	Õppesisu: Veega kohanemine. Sukeldumine. Hõljumine.	Õpilane: 1) oskab ujulas ja basseinis käituda; 2) julgeb olla vees ja liikuda; 3) teab ja järgib veeohutusnõudeid; 4) oskab panna vee liikuma; 5) mõistab vee omadusi ja oskab neid arvestada; 6) julgeb panna pea vee alla ja vee all silmad avada; 7) oskab ja suudab hinge kinni hoida; 8) oskab vee alla sukelduda ning tuua põhjast mitu eset;

		9) oskab paarilise jalgade vahelt läbi sukelduda; 10) julgeb basseini servalt vette hüpata ja põhjast mitut eset tuua; 11) oskab vee peal rinnuli asendis hõljuda keerata end vee peal selili, saavutades seejuures sirutatud horisontaalse kehaasendi ja rahuliku hingamise; 12) oskab vee peal selili asendis hõljuda ning saavutab sirutatud horisontaalse kehaasendi ja õige rahuliku hingamise.	
--	--	--	--

2. klassis taotletavad pädevused

Teise klassi lõpuks õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- 2) nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 3) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades;
- 4) järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid;
- 5) täidab mängureegleid;
- 6) teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- 7) kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari;
- 8) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

3. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise	Õpilane: kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.

	juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liikumine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	• oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; • annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja nimetab nendega seotud vahendeid. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;	
--	---	--	--

		✓ Teab kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja oskab nimetada mõnda Eesti sportlast. 3. tase (Arutlemine) ✓ Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Nimetab ja teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Teab kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja oskab nimetada mõnda Eesti sportlast.	
Võimlemine.	Õppesisu:	Õpilane:	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja

20 tundi	Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumisviise, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	• saab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 1. tase (Teadmine) ✓ Teab, kuidas liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); ✓ Teab, kuidas sooritada põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel; ✓ Teab, kuidas sooritada tirelit ette, turiseisu ja kaldpinnalt tirelit taha; ✓ Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul pausidega). 2. tase (Rakendamine) ✓ Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); ✓ Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel; ✓ Sooritab abistamisega tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; ✓ Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (20 järjest). 3. tase (Arutlemine) ✓ Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); ✓ Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;	vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
----------	---	--	---

	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	✓ Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; ✓ Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 järjest).	
Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked 20 tundi	Õppesisu: Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksupulga valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.	Õpilane: • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab, kuidas alustada ja lõpetada kiirjooksu püstiasendist stardikäsklusega; ✓ Läbib erineva tempoga liikudes 1 km pikkuse distantsti; ✓ Teab, kuidas sooritada palliviset paigalt ja kaheammulise hooga; ✓ Sooritab hoojooksult kaugushüppe; ✓ Teab, kuidas sooritada õige teatevahetus teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. 2. tase (Rakendamine) ✓ Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; ✓ Läbib võimetekohase tempoga liikudes 1 km pikkuse distantsti; ✓ Sooritab palliviset paigalt ja kaheammulise hooga; ✓ Sooritab hoojooksult kaugushüppe;	

		✓ Teab ja sooritab õige teatevahetus teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. 3. tase (Arutlemine) ✓ Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega vastavalt võimetele; ✓ Läbib võimetekohase tempoga liikudes 1 km pikkuse distantssi; ✓ Sooritab palliviset paigalt ja kahesammulise hooga; ✓ Sooritab hoojooksult kaugushüppe pakutabamiseta; ✓ Teab ja sooritab õige teatevahetus teatevõistlustes ja pendelteatejooksus erinevate abivahenditega.
Sportmängud. 20 tundi	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. Rahvastepall.	Õpilane: • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab rahvastepalli lihtsustatud reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; ✓ Teab harjutusi erinevate pallidega põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning teab nendega liikumismänge. 2. tase (Rakendamine) ✓ Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; ✓ Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja

		püüdes ning mängib nendega liikumismänge-rahvastepall jm. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab reegleid ja mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; ✓ Teab ja sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, ✓ visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge – rahvastepall jm.
Tantsuline liikumine. 10 tundi	Õppesisu: Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Õpilane: • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 2. tase (Rakendamine) ✓ Mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.

Ujumine. 20 tundi	Õppesisu: Veeohutus. Libisemine. Vees edasiliikumine.	Õpilane: • mõistab ja rakendab sirutatud horisontaalasendis libisemise oskust; • valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust; • sooritab 25 m kompleksharjutuse; • teab, mida tähendab ujumisoskus, ning oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • teab, mõistab, hindab adekvaatselt ja kasutab eakohaseid veeohutuslaseid teadmisi ning oskusi; • sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.
Uisutamine. 15 tundi	Õppesisu: Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).	Õpilane: • libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • alustab ja lõpetab sõidu õigesti; • uisutab järjest 4 minutit.	

3. klassis taotletavad pädevused

Kolmanda klassi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama;
- 8) teab, mõistab ja kasutab eakohaseid veeohutuslaseid teadmisi ning oskusi.

4. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks, spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis.	Õpilane: 1. tase (Teadmine) ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja nimetab nendega seotud vahendeid. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Teab kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.

		✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja oskab nimetada mõnda Eesti sportlast. 3. tase (Arutlemine) ✓ Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Nimetab ja teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Teab kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja oskab nimetada mõnda Eesti sportlast.	
Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked 18 tundi	Õppesisu: Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu	Õpilane: • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur

	teatevahetus. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.	• sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 9 minutit. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!” ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!”; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga; ✓ Oskab valida liikumiskiirust. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõisteid start, finiš;	kaasamine tegelemaks kergejõustikuga, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	---	---	--

		✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!“; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga; ✓ Oskab valida liikumiskiirust; ✓ Suudab joosta jõukohases ühtlases tempos.	
Võimlemine. 18 tundi	Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlükkumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded	Õpilane: • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusikasaatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rõõbaspuudel; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe); • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 1. tase (Teadmine)	

	ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog kääртоengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada pöörata hüppega paremale ja vasakule; ✓ Suudab leida oma koha virus; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil; ✓ Oskab ohutult paigaldada väikeinventari; ✓ Suudab matkida lindude ja loomade liikumisi. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule; ✓ Suudab leida oma koha virus; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronid. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule;
--	---	---

		✓ Suudab leida oma koha virus; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronides; ✓ Suudab hüpelda hübitsaga 1-1,5 min. sobivas tempos.
Liikumismängud. 10 tundi	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. Rahvastepall.	Õpilane: • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab rahvastepallimängu reegleid. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab rahvastepallimängu reegleid ✓ Oskab osaleda rahvastepallimängus.

Sportmängud. 12 tundi	Õppesisu: Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ült- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	Õpilane: • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ült- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades; ✓ Teab korvpalli ja võrkpallimängu reegleid. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Teab korvpalli ja võrkpallimängu reegleid; ✓ Oskab osaleda korvpalli ja võrkpallimängus.
--	--	---

Tantsuline liikumine. 8 tundi	Õppesisu: Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Õpilane: • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 2. tase (Rakendamine) ✓ Mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.	
Ujumine. 20 tundi	Õppesisu: Veega kohanemine. Sukeldumine. Hõljumine. Libisemine. Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine. Turvalisus vees.	Õpilane: • oskab hüpata vette ja väljuda veest; • oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.
Uisutamine. 10 tundi	Õppesisu: Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.	Õpilane: • sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; • kasutab uisutades sahkpidurdust; • uisutab järjest 5 minutit.	

Orienteerumine. 9 tundi	Õppesisu: Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.	Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas; 3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
---------------------------------------	---	--	--

4. klassis taotletavad pädevused

Neljanda klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;
- 2) kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
- 4) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 6) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- 7) valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 8) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja üritustel;
- 9) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 10) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest;
- 11) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

5. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline	Õpilane: 1. tase (Teadmine)	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus,

	komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks, spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.	✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja nimetab nendega seotud vahendeid. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Teab kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);	demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.
--	---	--	---

		✓ Loetleb spordialasid ja oskab nimetada mõnda Eesti sportlast. 3. tase (Arutlemine) ✓ Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; ✓ Nimetab ja teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; ✓ Teab kuidas käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; ✓ Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; ✓ Täidab mängureegleid; ✓ Teab ja täidab (õpetaja seatud hügieeninõudeid; ✓ Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele(kerge/raske); ✓ Loetleb spordialasid ja oskab nimetada mõnda Eesti sportlast.	
Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked 14 tundi	Õppesisu: Jooks.Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.	Õpilane: • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 9 minutit. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!”; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

		✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!”; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga; ✓ Oskab valida liikumiskiirust. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!”; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid;	
--	--	---	--

		✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga; ✓ Oskab valida liikumiskiirust; ✓ Suudab joosta jõukohases ühtlases tempos.	
Võimlemine. 14 tundi	Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused;	Õpilane: • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusikasaatel; • hüpleb hüpsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe); • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada pöörata hüppega paremale ja vasakule; ✓ Suudab leida oma koha viirus; ✓ Teab, kuidas loendada, joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule, missugune on	

	painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	sammlükumiselt pööre; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil; ✓ Oskab ohutult paigaldada väikeinventari; ✓ Suudab matkida lindude ja loomade liikumisi. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule; ✓ Suudab leida oma koha viirus; ✓ Teab, kuidas loendada, joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule, missugune on sammlükumiselt pööre; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronid. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule;
--	--	--

		✓ Suudab leida oma koha virus; ✓ Teab, kuidas loendada, joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule, missugune on sammlikumiselt pööre; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; ✓ Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega; ✓ Teab, mida tähendab aus mäng spordis; ✓ Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; ✓ Kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ✓ Teab, mis on harkhüpe. Oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronides; ✓ Suudab hüpelda hübitsaga 1-1,5 min. sobivas tempos.
Sportmängud. 12 tundi	Õppesisu: Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused	Õpilane: • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;

	võrkpalliga. Ült- ja altsööt pea kohale, vastu seinä ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	• mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades; ✓ Teab korvpalli ja võrkpallimängu reegleid; ✓ Mängib pioneeripalli lihtsustatud reeglite järgi. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Teab korvpalli ja võrkpallimängu reegleid; ✓ Oskab osaleda korvpalli ja võrkpallimängus; ✓ Mängib pioneeripalli lihtsustatud reeglite järgi.
Liikumismängud. 14 tundi	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.	Õpilane: • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 1. tase (Teadmine)

	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab rahvastepallimängu reegleid. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid ✓ Teab rahvastepallimängu reegleid ✓ Oskab osaleda rahvastepallimängus.	
Tantsuline liikumine. 8 tundi	Õppesisu: Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Õpilane: • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; • külastab tantsuüritusi. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 2. tase (Rakendamine) ✓ Mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastaval muusikale, rütmile, helile. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.	
	Õppesisu: Veega kohanemine. Sukeldumine.	Õpilane:	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja

Ujumine. 20 tundi	Hõljumine. Libisemine. Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine. Turvalisus vees.	- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; - hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.	vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.
Uisutamine. 15 tundi	Õppesisu: Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.	Õpilane: - sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; - kasutab uisutades sahkpidurdust; - uisutab järjest 6 minutit.	
Orienteerumine. 8 tundi	Õppesisu: Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorienteeride järgi. Kompassi tutvustamine. Содержание обучения: Знаки, ландшафтные объекты. Сравнение и связывание ландшафта и карты. Создание простого плана объекта. Двигайтесь по ориентации линий. Представляем компас.	Õpilane: - oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; - teab põhileppemärke (10–15); - orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi. Ученик: может ориентироваться на карте и пользоваться компасом; знает основные признаки договора (10-15); ориентируется в соответствии с заранее определенным планом или самостоятельно нарисованным планом и выделяет естественные или искусственные объекты в заранее определенной области;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

		учитывает темп движения при выборе разных типов грунтов, форм рельефа и препятствий	
--	--	---	--

5. klassis taotletavad pädevused

Viienda klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;
- 2) kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
- 4) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 6) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- 7) valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 8) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja üritustel;
- 9) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 10) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest;
- 11) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

6. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised	Õpilane: 1. tase (Teadmine) ✓ Oskab nimetada 5 kehaosa; ✓ Nimetab 7 spordiala, millest kaks peavad olema talvised spordialad; ✓ Nimetab vähemalt ühe tuntud eesti sportlase , ✓ Oskab nimetada 5 ohutus- ja hügieeninõuet; ✓ Teab õpitud spordialade lihtsamaid Võistlusmääruisi;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.	✓ Teab, mis on üld- ja noorte tantsupidu. 2. tase (Rakendamine) ✓ Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele; ✓ Kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ✓ Tunneb õpitud spordialade/ tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; ✓ Järgib ausa mängu põhimõtteid; ✓ Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; ✓ Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; ✓ Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; ✓ Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest; ✓ Teab tähtsamaid fakte Eesti üld- ja noorte tantsupidudest. 3. tase (Arutlemine) ✓ Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele; ✓ Kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ✓ Tunneb õpitud spordialade/ tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; ✓ Järgib ausa mängu põhimõtteid;	
--	---	--	--

		✓ Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; ✓ Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; ✓ Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; ✓ Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; ✓ Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; ✓ Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; ✓ Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; ✓ Valdab teadmisi õpitud spordialadest/ liikumisviisidest; ✓ Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; ✓ Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest; ✓ Teab tähtsamaid fakte Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.	
Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked	Õppesisu: Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.	Õpilane: • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus,

10 tundi	Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.	• sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult pallivise; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 9 minutit. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!“; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!“; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga;	demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
----------	--	--	---

		✓ Oskab valida liikumiskiirust. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõisteid start, finiš; ✓ Oskab täita käsklust „Valmis, start!“; ✓ Suudab läbida kiires tempos 30 m; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Suudab hüpata üle madalate takistuste; ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades, eristab sportmängude palle; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid; ✓ Teab mõisteid teatevõistlus, start, finiš; ✓ Oskab osaleda teatevõistlustes; ✓ Oskab ja suudab sooritada kaugushüpet hooga; ✓ Oskab valida liikumiskiirust; ✓ Suudab joosta jõukohases ühtlases tempos.	
Võimlemine. 10 tundi	Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.	Õpilane: • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusikasaatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe); • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;	

	Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinneripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	• kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada pöörata hüppega paremale ja vasakule; ✓ Suudab leida oma koha viirus; ✓ Teab, kuidas loendada, joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule, missugune on sammlikumisel pööre; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil; ✓ Oskab ohutult paigaldada väikeinventari; ✓ Suudab matkida lindude ja loomade liikumisi. 2. tase (Rakendamine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule; ✓ Suudab leida oma koha viirus; ✓ Teab, kuidas loendada, joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule, missugune on sammlikumisel pööre; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel;
--	--	--

		✓ Suudab sooritada lihtsa harjutuse matil; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronid. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab mõistete viirg ja kolonn tähendust, paremat ja vasakut poolt; ✓ Oskab joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule; ✓ Suudab leida oma koha viirus; ✓ Teab, kuidas loendada, joonduda viirus, tervitada, pöörata hüppega paremale ja vasakule, missugune on sammlikumiselt pööre; ✓ Suudab sooritada erinevaid käteliikumisi; ✓ Teab ohutusnõuded võimlemisel; ✓ Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; ✓ Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega; ✓ Teab, mida tähendab aus mäng spordis; ✓ Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; ✓ Kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ✓ Teab, mis on harkhüpe. Oskab sooritada toenghüppeid,	
--	--	--	--

		lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronides; ✓ Suudab hüpelda hübitsaga 1-1,5 min. sobivas tempos.
Liikumis- ja sportmängud. 10 tundi	Õppesisu: Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	Õpilane: • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab ja järgib ohutusnõudeid pallidega harjutades; ✓ Suudab sooritada täpsusviskeid. 2. tase (Rakendamine) ✓ Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; ✓ Mängib reeglite järgi jallgpalli ja korvapalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; ✓ Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis. 3. tase (Arutlemine)

		✓ Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; ✓ Mängib reeglite järgi jallgpalli ja korvpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; ✓ Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; ✓ Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; ✓ Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; ✓ Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
Tantsuline liikumine. 6 tundi	Õppesisu: Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Õpilane: • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 1. tase (Teadmine) ✓ Teab eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; ✓ Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 2. tase (Rakendamine) ✓ Mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastaval muusikale, rütmile, helile;

		✓ Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse; ✓ Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 3. tase (Arutlemine) ✓ Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge; ✓ Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme; ✓ Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; ✓ Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
Ujumine. 16 tundi	Õppesisu: Veega kohanemine. Sukeldumine. Hõljumine. Libisemine. Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine. Turvalisus vees.	Õpilane: • oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.
Orienteerumine. 8 tundi	Õppesisu: Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele. Содержание обучения: Масштаб карты, формы рельефа, определение расстояний. Направленные упражнения при стоянии и движении с компасом. Прохождение учебного пути по карте и компасу. Подбор подходящей нагрузки и скорости движения в	Õpilane: • oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate • loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi. • Ученик: • может ориентироваться на карте и пользоваться компасом;

	зависимости от типа почвы, форм рельефа, препятствий.	• ориентирует заданный или самостоятельно составленный план и выделяется • по естественным или искусственным объектам на данной территории; • учитывает темп движения при выборе различных типов почвы, форм рельефа и препятствий. •
Uisutamine. 10 tundi	Õppesisu: Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.	Õpilane: • sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; • kasutab uisutades sahkpidurdust; • uisutab järjest 6 minutit.

6. klassis taotletavad pädevused

Kuuenda klassi õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama;
- 8) teab, mõistab ja kasutab eakohaseid veeohutuslaseid teadmisi ning oskusi;
- 9) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 10) teab põhileppemärke (10-15);
- 11) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 12) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 13) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;
- 14) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 15) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 16) uisutab järjest 6 minutit.

7. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.	Õpilane: • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid; • osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kergejõustik. 15 tundi	Õppesisu: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Õpilane: • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult pallivise paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 10 minutit.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.
Võimlemine. 15 tundi	Õppesisu: Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõu harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre	Õpilane: • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe); • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb erinevate tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	

	1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Tantsud. Õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.		
Sportmängud. 15 tundi	Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigal ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. 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.	Õpilane: • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.	
Uisutamine. 15 tundi	Õppesisu: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.	Õpilane: • uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; • suudab uisutada järjest 8 minutit; • mängib ringette'i ja/või jäähokit.	Individuaalne ja rühmatöö; demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.
Orienteerumine. 10 tundi	Õppesisu: Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide	Õpilane: • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;	

	lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.	• oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; • oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.
--	--	---

7. klassis taotletavad pädevused

Seitsmenda klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- 3) teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- 4) oskab anda elementaarset esmaabi;
- 5) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 6) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiskiisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 7) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja üritustel ning jälgib seal toimuvat.

8. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumiskiisidest.	Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumiskiiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus	Õpilane: • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.	austades ja abistades ning keskkonda säästes; oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid; osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	
Kergejõustik. 15 tundi	Õppesisu: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Õpilane: - sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; - sooritab palliviske paigalt ja hooga kuulitõuke; - jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; - suudab joosta järjest 10.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.
Võimlemine. 15 tundi	Õppesisu: Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja	Õpilane: - sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; - sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;	

	harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Tantsud. Õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	• sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe); • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • arutleb erinevate tantsustiilide üle; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
Sportmängud. 15 tundi	Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigal ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli	Õpilane: • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;

	võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate aetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	• sooritab ültall pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.	
Uisutamine. 15 tundi	Õppesisu: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.	Õpilane: • uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; • suudab uisutada järjest 9 minutit; • mängib ringette'i ja/või jäähokit.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.
Orienteerumine. 10 tundi	Õppesisu: Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikoriienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.	Õpilane: • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; • oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.	

8. klassis taotletavad pädevused

Kaheksanda klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohtuolukordi;
- 3) teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- 4) oskab anda elementaarset esmaabi;
- 5) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 6) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;

- 7) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja üritustel ning jälgib seal toimuvat;
- 8) oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

9. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.	Õpilane: • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärsi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid; osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.	(tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	
Kergejõustik. 16 tundi	Õppesisu: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Õpilane: • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult pallivise ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 10 minutit (T) / 15 minutit (P).	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.
Võimlemine. 16 tundi	Õppesisu: Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõu harjutused selja-, kõhu-, tuhara-	Õpilane: • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe); • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • arutleb erinevate tantsustiilide üle; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	

	ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Tantsud. Õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	
Sportmängud. 16 tundi	Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmise ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigal ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. 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.	Õpilane: • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigal ja liikumiselt ning petted korvpallis; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Uisutamine. 12 tundi	Õppesisu: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.	Õpilane: • uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; • suudab uisutada järjest 10 minutit; • mängib ringette'i ja/või jäähokit.
Orienteerumine. 10 tundi	Õppesisu: Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.	Õpilane: • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; • oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

9. klassis taotletavad pädevused

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), 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 õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, 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 erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisena;

- 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- 9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.