

Kehalise kasvatus ainekava

1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusga 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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2. Õppeaine kirjeldus

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine.

I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

3. Lõiming

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatus lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku tekstiloomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste **võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisestliikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

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

4. Läbivad teemad

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

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

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

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

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

Läbiv teema „**Teabekeskond**“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

5. Õpitulemused kooliastmeti

I kooliaste

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) 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;
- 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

- Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

2. Võimlemine

Õpitulemused

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

Õppesisu

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

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

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

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 kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras 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 hoolauvalt.

3. Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksumängud, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

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

4. Liikumismängud

Õpitulemused

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

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.

5. Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

5.1. Suusatamine

Õpitulemused

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

5.2. Uisutamine

Õpitulemused

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 3) uisutab järjest 4 minutit.

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).

6. Tantsuline liikumine

Õpitulemused

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

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.

7. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

II kooliaste

Kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

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

Õppesisu

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

Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.
- Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.
- Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.
- Teadmised käitumisest ohuolukordades.
- Lihtsad esmaabivõtted.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
- Teadmised antiikolümpiamängudest.

2. Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusikasaatel;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid trenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, 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 tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad tirtõud; tirtõu (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.

3. Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

Õppesisu

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

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

4. Liikumis- ja sportmängud

4.1. Liikumismängud

Õpitulemused

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. **Rahvastepall.**

4.2. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

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 seinale ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

5. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

5.1. Suusatamine

Õpitulemused

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;

- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Õppesisu

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusampööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

5.2. Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 6 minutit.

Õppesisu

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

6. Orienteerumine

Õpitulemused

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

7. Tantsuline liikumine

Õpitulemused

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

8. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

III kooliaste

Kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenähtena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

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

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist jätkavate tegevuste 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, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
- Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

2. Võimlemine

Õpitulemused

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

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

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

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

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

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

3. Kergejõustik

Õpitulemused

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

4. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt 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 hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

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

5. Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

5.1. Suusatamine

Õpitulemused

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

Õppesisu

Laskumine madalasendis.

Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

5.2. Uisutamine

Õpitulemused

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib *ringette*'i ja/või jäähokit.

Õppesisu

Paralleelpidurdus.

Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.

Kestvusuisutamine.

Ringette ja/või jäähoki.

6. Orienteerumine

Õpitulemused

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

Õppesisu

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

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

Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

7. Tantsuline liikumine

Õpitulemused

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste 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.

6. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

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

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

7. Füüsiline õpikeskkond

1. Alates II kooliastmest on poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Saab kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.
3. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
4. Kehalise kasvatus tunni läbiviimiseks kasutatav inventar:

VÕIMLEMISE INVENTAR

Varbsein Rööbaspuud (meestele) Võimlemismatid Võimlemispink Hüpitsad Võimlemiskepid Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurust)
Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurust) Topispallid (1-3 kg)

KERGEJÕUSTIKU INVENTAR

Kuul (3kg; 4kg; 5kg) Oda (400g; 500g; 600g) Ketas (0.75kg; 1,0kg; 1,5kg) Kõrgushüppematt Kõrgushüppe mõõdupuu
Kõrgushüppepostid ja hüppelatid Teatepulgad Viskepallid (150g) Tennispallid Reha, labidas

SPORTMÄNGUDE INVENTAR

Jalgpallid Jalgpallivärvad Korvpallid (nr.5, 6 ja 7) Korvpalli tagalauad korvi ja võrguga Võrkpallid Võrkpallivõrk koos postidega
Pallipump-kompressor Pallikäru

MUU INVENTAR

Sulgpalli komplektid Saalihoki varustus Stopperid Mõõdulindid (10m, 20m, 50m, 100m) Tähised (erinevad) Viled stopper vile
Orienteerumiskaardid

SUUSABAAS

Suusad Suusakepid Suusasaapad

Temperatuuri mõju õppetegevuse korraldamisele

- (1) Õppetunnid jäetakse ära õpperuumis, kus õhutemperatuur on vähem kui 19 °C ja võimla õhutemperatuur on vähem kui 18 °C.
- (2) Õppetegevuse korraldamisel arvestatakse välisõhu temperatuuri ja tuule kiiruse koosmõjust sõltuvat tuule-külma indeksi ning organismile tegelikult toimivat välisõhu temperatuuri.
- (3) Õppetunnid võib ära jätta, kui sõit kooli ja tagasi ei ole korraldatud ja tegelikult toimiv välisõhu temperatuur on:
 - 1) miinus 20 °C ja madalam 1.–6. klassis;
 - 2) miinus 25 °C ja madalam 7.–9. klassis.
- (4) Madalast välisõhu temperatuurist hoolimata kooli tulnud õpilastele korraldatakse kojusaatmise võimaluseni erinevaid tegevusi.
- (5) Kehalise kasvatus tunde võib läbi viia õues:
 - 1) 1.–6. klassi õpilastele tegelikult toimival välisõhu temperatuuril kuni miinus 10 °C;
 - 2) 7.–12. klassi õpilastele tegelikult toimival välisõhu temperatuuril kuni miinus 15 °C;
 - 3) mõõduka tuule korral tuulekiirusel kuni 8 m/s.
- (6) Tegelikult toimivat välisõhu temperatuuri hinnatakse Eesti meteoroloogia ja hüdroloogiainstituudi veebilehel <http://www.emhi.ee> avaldatud igapäevaste ilmavaatluste andmete ja Terviseameti veebilehel avaldatud tuule-külma indeksi tabeli alusel.
[RTL 2009, 96, 1437 - jõust. 01.01.2010]

1. klass

Õppe-eesmärgid

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;

- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õpitulemused

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab 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 tuntud Eesti sportlasi.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 10- 12 tundi	Akrobaatika. Turiseis ja veered. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused Rakendus- ja rüüstvõimlemine. Rippseis ja ripe. Rivikorra harjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni Tasakaaluharjutused- kõnd võimlemispigil. Toenghüpe- hoojooksuga hüpe hoolaualt, maandumine. Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditega ja vahenditeta. Matkimisharjutused.	1. klassi õpilane: Tervitab, rivistub kolonni, viirgu. Oskab kõndida päkkadel, kandadel ja juurdevõtusammuga kõrvale. Hüpleb järjest 30 sekundit. Kasutab vahendeid, matkib erinevaid liikumisviise. Suudab rippuda. Veereb matil erinevates asendites. Püsib turiseisus käte abiga. Oskab kasutada hüpetel hoolauda.	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod
Kergejõustik 10-12 tundi	Jooks, jooksharjutused: Jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest. Hüpped ja hüppeharjutused: Taksitusest	Õpilane teab õiget jooksuasendit, oskab alustada ja lõpetada jooksu. Oskab ületada hüpatas	

	<p>üle hüppamine. Hüpped paigalt hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked ja viskeharjutused: Palli hoie. Täpsusvise tennis-, kummi- ja võrkpalliga. Pallivise paigalt.</p>	<p>väiksemad takistused. Oskab hüppelt maanduda.</p> <p>Oskab hoida õigesti palli.</p> <p>Sooritab palliviske paigalt õige tehnikaga.</p>	
<p>Liikumis- ja sportmängud</p> <p>15-18 tundi</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi ja minikorvpalliga.</p> <p>Mängud väljas/maastikumängud</p> <p>Ohutusnõuded ja käitumisreeglid väljas/ maastikul liikudes.</p>	<p>Mängib reeglipäraselt erinevaid mängu.</p> <p>Suudab kuulata mängujuhiseid, täidab mängujuhist.</p> <p>Suudab liikuda palliga. Põrgatab erinevaid palle.</p> <p>Liigub maastikul end ohtu seadmata.</p>	
<p>Talialad</p> <p>10- 12 tundi</p>	<p>Suusatamine- suuskade allapanek. Keppide hoid.</p> <p>Suuskade transport. Suusarivi. Harjutused paigal suusatunnetuse saamiseks. Lehvikpööre ümber suusakandade. Astesamm keppideta ja keppidega.</p> <p>Libisammu tutvustamine. Treppitõus. Laskumine laugel nõlval põhiasendis.</p> <p>Kukkumine ja püsti tõusmine.</p> <p>Uisutamine: Uiskude kandmine, Uisurivi.</p> <p>Ohutusnõuded uisutamisel. Kõnd ja libisemine uiskudel. Uisutaja kehaasend</p>	<p>Õpilane suudab iseseisvalt toime tulla suuskade transpordiga, oskab susski kinnitada saapa külge, hoiab keppe käes õigesti.</p> <p>Tuleb toime suuskade valitsemisega laugel maal.</p> <p>Oskab kukkuda ja püsti tõusta.</p> <p>Saab ise jalga uisud, seob paelad. Astub uiskudel, libiseb kahel jala. Oskab kukkuda ja püsti tõusta.</p>	
<p>Rütmika ja tants</p> <p>5-6 tundi</p>	<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris päripäeva ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külge-, hüpak ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised pärimistantsud.</p>	<p>Oskab plaksutada rütmi. Liigub kujundites. Mängib rõõmsameelselt erinevaid mängu.</p> <p>Oskab erinevaid sammuvariante.</p> <p>Oskab tantsida ühte rahvatantsu.</p>	

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

Õpitulemused

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab 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 tuntud Eesti sportlasi.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 15-18 tundi	Rivikorra harjutused: loendamine, harvenemine, koondumine. Kõnniharjutused: kujundliikumised Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditega ja vahenditeta. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon Rakendusvõimlemine: ripped, toengud, ronimine varbseinal, üle takistuste ja taksituste alt. Hüplemisharjutused: harkis- ja käärishüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Akrobaatika: trel ette, sirutushüpe. Tasakaaluharjutused: päkkõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil.	2. klassi õpilane: Oskab loendada, harveneda, koonduda. Oskab kujundliikuda. Oskab sooritada lihtsat põhivõimlemise kombinatsiooni. Läbib osavusraja. Hüpleb hüpitsaga. Sooritab nõuetekohase trel ette. Kõnnib madalal poomil, sooritab pingil pöörded päkkadel.	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod
Kergejõustik	Jooks, jooksuharjutused: Jooks erinevates lähteasenditest ja erinevates		

<p>15-18 tundi</p>	<p>suundades. Püstilähe. Süstikjooks joone puudutamiseks. Maastikujooks. Hüpped ja hüppeharjutused: Paigalt kaugushüpe. Sammhüpped. Takistusest ülehüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Visked ja viskeharjutused: Täpsusvisked tennispalliga horisontaalse ja vertikaalse tasapinna pihta. Pallivise paigalt..</p>		
<p>Liikumis- ja sportmängud 21-24 tundi</p>	<p>Jooksu-, hüppe ja viskemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Pallikäsitlemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes. Rahvastepall. Maastikumängud</p>		
<p>Talialad 10-12 tundi</p>	<p>Suusatamine- Lehvikpööre tagant. Tasakaalu – ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal. Libisamm keppidega ja keppideta. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Uisutamine: Jalgade tõuge ja paralleelsetel uiskudel. Sõidutehnika.</p>		
<p>Rütmika ja tants 6-8 tundi</p>	<p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõte, käärhüpped ja galopp- ja vahetussamm. Figuraalsed ja muud laulumängud. 2-3 kombinatsiooniliselt lihtsamad paaritantsud.</p>		
<p>Ujumine 15 tundi</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujulas/ ujumisel Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>Täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid ja ohutusnõudeid Teab, milliseid ohuolukordi võib esineda vees või ujumispaiades viibides.</p>	

		Teab, mida teha nende vältimiseks.	
--	--	------------------------------------	--

3. klass

Õppeeesmärgid

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

Õpitulemused

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab 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 tuntud Eesti sportlasi.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 15-18 tundi	Rivikorraharjutused: pöörded paigal Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T) Põhiasendid ja liikumised: väljaaste, väljaastesamm, poolspagaat, toengrõhtpõlvitus, toengnurkiste: Põhivõimlemise harjutuste kombinatsioon muusika saatel. Hüplemisharjutused: koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Hüplemine jalalt jalale	Oskab liikuda kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T). Sooritab põhivõimlemisharjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel. Sooritab tireli ette, turiseisu,	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod

	<p>hüpitsa ette tiirutamisega. Ettevalmistus toenghüppeks, sirutus mahahüppe takistuselt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke fikseerimiseks hoolauvalt. Rakendusvõimlemine: segaripped, käär- ja kinnerripe, Akrobaatika: tirel ette ja tirel taha. Tasakaaluharjutused: tasakaaluharjutused võimlemispingil või madala poomil</p>	<p>kaldpinnalt tireli taha. Hüpleb hüpitsa tiirutamisega ette 30 sekundi jooksul järjest.</p>	<p>Intervallmeetod</p>
<p>Kergejõustik 15-18 tundi</p>	<p>Jooks, jooksuharjutused: Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kestvusjooks. Kiirendusjooks. Süstikjooks. Pendelteatejooks. Hüpped ja hüppeharjutused: Mahahüpped vetruva maandumisega. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Kõrgushüpe otse hoolt. Visked ja viskeharjutused: Palli hoie, vikse liigutus. Täpsusvise tennispalliga. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>Oskab joosta erinevas tempos, , sooritada erinevaid hüppe- ja viskeharjutusi Jookseb 60 m püstistardist stardikäsklustega. Läbib joostes (peatumata) 1 km distantsti Sooritab õige teatevahetuse Teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. Sooritab palliviske paigalt ja 3-sammulise hooga. Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	
<p>Liikumis- ja sportmängud 21-24 tundi</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud jõukohaste vahendite viskamise, heitmise ja tõukamisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine ja söötmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud , teatevõistlused pallidega.</p>	<p>Sooritab harjutusi ja mängib liikumismänge palli põrgatamise, vedamise, söötmise, viskamise ja püüdmisega. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi. On kaasmängijatega sõbralik, austab kohtunike otsust.</p>	
<p>Talialad 15-18 tundi</p>	<p>Suusatamine: tasakaalu ja osavusharjutused suuskadel, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Mängud suuskadel. Uisutamine: sõidutehnika: käte ja jalgade töö</p>	<p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga. Kasutab trepp- ja käärtõusu ja laskumisel sahkpidurdust. Laskub mäest põhiasendis.</p>	

	uisutamisel, sõidu alustamine ja pidurdamine, mängud jääl.	Läbib järjest suusatades 2 km (T) 3 km (P). Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel. Oskab sõitu alustada ja lõpetada. Läbib järjest uisutades 1 km distantsti.	
Rütmika ja tants 6-8 tundi	Mitmest (neljast) osast koosnevad rütmikombinatsioonid. Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8 taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.	Tunneb eesti ring- ja laulumänge. Oskab rühma- ja paaritantsu lihtsamaid võtteid, samme ning liikumisi. Osaleb õpitud tantsudes ja mängudes. Osaleb loovliikumisharjutustes.	
Ujumine 20-25 tundi	Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujulas/ ujumisel Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	Täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid ja ohutusnõudeid Teab, milliseid ohuolukordi võib esineda vees või ujumisaikades viibides. Teab, mida teha nende vältimiseks. Ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.	

4. klass

Õppe-eesmärgid

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi-ja liikumisalaseid;
- järgib kehalisel tegevusel ohutus-ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda õnnetusjuhtumite korral;
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;

- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevused

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Õpitulemused

- 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 õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 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; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida;
- mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kasutatav õppekirjandus www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 15-18 tundi	Rivikorra harjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; Põhivõimlemine- harjutuste kombinatsioonid Hüplemisharjutused- sulghüpped üle hüpitatiirutamise ette	4. klassi õpilane: Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni. Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod

	<p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine-, hoided, toengud, ronimine köiel</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused- harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil</p> <p>Toenghüpe- hoojooksuga hüpe hoolaualt, maandumine.</p>	<p>Püsib erinevates toengutes, ronib köiel,</p> <p>Sooritab tirelid ette ja taha, saab hakkama sillaga. Abiga seisab kätel, teeb ratta kõrvale.</p> <p>Sooritab hüppe hoolaualt ja maandub korrektselt.</p>	<p>Intervallmeetod</p>
<p>Kergejõustik</p> <p>15-18 tundi</p>	<p>Jooks: erinevad jooksuharjutused, põlve- ja sääretõstejooks, pendelteatejooks, süstikjooks, kestvaajajooks, maastikujooks.</p> <p>Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused, kaugushüpe, kaugushüpe, kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta, pallivise neljasammulise hooga.</p>	<p>4. klassi õpilane jookseb erinevates tingimustes ja oskab valida tempot.</p> <p>Hüppab kaugust ja kõrgust ning teab oma tõukejalga.</p> <p>Viskab määrustepäraselt palli.</p>	
<p>Liikumise- ja sportmängud</p> <p>21-24 tundi</p>	<p>Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid</p>	<p>Teeb vahet korv-, võrk- ja jalgpallil. Kasutab eesmärgipäraselt palle.</p> <p>Mängib rahvastepalli ja teab reegleid</p>	
<p>Talialad</p> <p>15-18 tundi</p>	<p>Suusatamine- pöörded paigal (hüppepööre),</p> <p>Õpitud sõiduviiside kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kaheammuline astesamm-tõusuviis. Laskumine põhiasendis ja puhkeasendis.</p> <p>Sahkipidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>Tuleb toime suusatamisega selleks ettenähtus suusarajal.</p> <p>Oskab ületada taksitusi, kasutab klassikalist ja uisusõiduviisi, oskab tõusuviise, pidurdab nõlval, tunnetab ohtu.</p>	

Orienteerumine 4-6 tundi	Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormile, takistustele. Orienteerumismängud.	Tunneb elementaarset kaarti ja orienteerub selle.	
---	---	---	--

5. klass

Õppe-eesmärgid

Kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda õnnetusjuhtumite korral;
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevused

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Õpitulemused

- 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 õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatuses tundeid kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundeid ning tunnivälistes spordiüritustes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

- 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; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse 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.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 15-18 tundi	Riviharjutused ja kujundliikumised. Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused ; sulghüpped hüpitsa tiirutamisega ette. Üldarendavad harjutused vahendiga. Põhivõimlemine muusika saatel; virgutusvõimlemise kava (6-8 harjutust). Akrobaatika: pikk trel ette, kätelseis abistamisega, tiritamm. Ripped ja toengud. Ronimine köiel. Riistvõimlemine. Harjutused rööbaspuudel, kangil ja poomil. Poisid: rööbaspuudel hooglemine toengus, kangil jalgade ülehoo	Tunneb huvi ja harjutab.	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod
Kergejõustik 15-18 tundi	Teadmised kergejõustikust: Eesti paremad kergejõustiklased. Jooks. Jooksuasend ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku	Jookseb, hüppab ja viskab palli.	

	<p>tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise neljasammulise hooga.</p>		
<p>Liikumis- ja sportmängud</p> <p>Mäng 15-18 tundi</p> <p>Mäng 9-12 tundi</p>	<p>Palli põrgatamine ja söõtmine liikumisel.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Jalgpall. Elementaarse söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinu. Pioneeripall.</p>	Mängib sportmänge.	
<p>Talialad</p> <p>15-18 tundi</p>	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine</p> <p>Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.</p> <p>Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine käsi erinevates asendites hoides. Ülejalasõit vasakule, karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.</p>	Suusatab ja uisutab ka väljaspool kooli!	
<p>Rütmika ja tants</p> <p>6-8 tundi</p>	<p>Keha raskuskeskme tunnetamine.</p> <p>Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrektsiooni-harjutused.</p> <p>Valsivõttes liikumine ja juhtimine.</p> <p>Põimumine ja kätlemine.</p> <p>Polka pööreldes.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Õpitud tantsusammude täiustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud.</p> <p>Line-tants.</p>	Ei boikoteeri tantsimist!	

	Jive'i põhisamm. Tantsukultuur. Tants ja eetika.		
Orienteerumine 4-6 tundi	Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Orienteerumismängud. Kompassi tutvustamine.	Teeb vahet ajalehel ja kaardil. Eristab skeemi ja kaarti.	

6. klass

Õppe-eesmärgid

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi-ja liikumisalasid;
- järgib kehalisel tegevusel ohutus-ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda õnnetusjuhtumite korral;
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevused

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi-ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Õpitulemused:

- 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 õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

- 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; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse 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.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 10-12 tundi	<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: Pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Põhivõimlemis-(sh. vahendiga) harjutused muusika saatel. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Akrobaatika: hüppega trel ette, kätelseis abistamisega, tiritamm.</p> <p>Harjutused poomil: hüpe jalgade vahetusega ja pööre kükis 180 kraadi.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: upp-, tiri- ja kinneripe, hooglemised toengus.</p> <p>Harjutused kangil (P): jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe</p> <p>Iluvõimlemine (T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus-</p>	<p>6.klassi õpilane:</p> <p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel; Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>Praktiline õpe</p> <p>Iseseisev õppimine</p> <p>Näitlikustamine</p> <p>Kordusmeetod</p> <p>Mängumeetod</p> <p>Intervallmeetod</p>

	ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.		
Kergejõustik 10-12 tundi	Teadmised kergejõustikuvõistlustest: tänapäeva kergejõustikuvõistluste programmi kuuluvad alad. Jooks. Soojendusharjutused. Kiirjooks. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.	6.klassi õpilane Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult tehniliselt õige palliviske. Jookseb 60 m stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 9 minutit.	
Liikumis- ja sportmängud Mäng 10-12 tundi Mäng 6-8 tundi	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemäng (mees-mehe kaitse). Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu sein ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall Jalgpall. Maailma ja Eesti parimad jalgpallurid; maailma ja Eesti parimad jalgpallimeeskonnad. Elementaarse söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4: ja 5.5.	Liikumismängud 6.klassi õpilane Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli, respektierib kohtunike otsuseid. On valmis tegema koostööd (kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega. Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 6.klassi õpilane Sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile. Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu. Sooritab jalgpallis palli söötmise ja peatamise. Mängib kahte kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.	

<p>Talialad 10-12 tundi</p>	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Triivpidurdus. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ühejalasõit vasakule ja paremale. Start. Sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>Suusatamine 6.klassi õpilane Suusatab ühesammulise paaristõukelise sõiduviisiga. Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. Suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde. Osaleb teatesuusatamises. Läbib järjest suusatades 3 km (t)/ 5 km (P) distantsi.. Uisutamine 6.klassi õpilane Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale. Kasutab uisutamisel sahkpidurdust. Uisutab järjest 6 minutit.</p>	
<p>Rütmika ja tants 5-6 tundi</p>	<p>Ruumitaju ja koordineerimisharjutused pöörlemisel. Dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus). Tantsude keerukusest tulenevate jooniste, asendite, võtete ja sammude täiustumine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Valsi põhisamm. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Line-tants. Cha-cha põhisamm. Loovtants. Tantsustiilide erinevus.</p>	<p>6.klassi õpilane Jälgib oma kehahoidu. Tantsib polkat pööreldes. Tantsib Eesti rahva- ja seltskonnatantsu koos rühmaga. Tantsib teiste rahvaste seltskonnatantsu või tantsu teises tantsustiilis. Järgib tantsukultuuri reegleid. Teab Eesti tantsupidude traditsioonist ja osaleb võimalusel rahvatantsuüritustel.</p>	
<p>Orienteerumine 4-6 tundi</p>	<p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p>6.klassi õpilane Teab, kuidas orienteeruda kaardi järgi ja kuidas kasutada kompassi. Teab põhileppemärke (10-15). Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- ja</p>	

		tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Liikumistempo valikul arvestab erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme, takistusi. Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	
--	--	--	--

7. klass

Õppe-eesmärgid

7. klassi kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

Õppetegevused

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 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 õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

- 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 nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 10-12 tundi	<p>Riviharjutused ja kujundliikumised. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega. Harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rütmi korrigeerivad harjutused. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Harjutused varbseinal.</p> <p>Rakendusharjutused. Ronimine.</p> <p>Akrobaatika. Ratas kõrvale.</p> <p>Harjutused poomil. Polkasamm, erinevad sammukombinatsioonid, sammuga ette pööre 180 kraadi, erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel.</p>	<p>Rivistub, reastub, jaguneb, lahkneb, ühineb, ristleb vastavalt käsklustele.</p> <p>Sooritab koordinatsiooniharjutuse.</p> <p>Tunneb põhivõimlemise harjutusi.</p> <p>Tunneb suuremate lihasgruppide nimesid ja oskab neid venitada, kasutades õigeid venitusharjutusi.</p> <p>Ronib köiel.</p> <p>Sooritab ratta kõrvale.</p> <p>Kõnnib poomil erinevate sammukombinatsioonidega.</p> <p>Hüppab üle kitse.</p> <p>Oskab maanduda.</p> <p>On omandanud ripped.</p> <p>Oskab käsitleda iluvõimlemise vahendeid.</p>	<p>Praktiline õpe</p> <p>Iseseisev õppimine</p> <p>Näitlikustamine</p> <p>Kordusmeetod</p> <p>Mängumeetod</p> <p>Intervallmeetod</p>

	<p>Harjutused rippes. Toenghüpe. Harkhüpe, kits risti. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõngaga, hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p>		
<p>Kergejõustik 10-12 tundi</p>	<p>Maailma paremikku kuuluvad kergejõustiklased. Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult</p>	<p>Tunneb tuntud kergejõustiklasi. Omad ülevaadet kergejõustikualadest. Teeb neil vahet. Oskab seletada tehnikat ja sooritada.</p>	
<p>Sportmängud mäng 10-12 tundi mäng 8 tundi</p>	<p>Sportmängudes tekkida võivad vigastused, nende vältimine ja esmaabi. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega, sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitaja, poolkaitaja ja ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine.</p>	<p>Mängib sportmänge reeglitekohaselt. On omandanud tehnilised elemendid.</p>	
<p>Talialad</p>	<p>Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p>	<p>Suusatab ja tunneb sellest</p>	

10-12 tundi	<p>Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval. Uisutamine. Paralleelpidurdus. Kestvusuisutamine.</p>	rõõmu.	
Tants 5-6 tundi	<p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Valsisammu täiustamine. Labajalavalss. Poiste tantsu iseloom, humoorikus. Tütarlaste tantsu eripära ja kehakorrektsioon. Rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud. Paarilise vahetusega tantsud. Kontratantsud. Line – tants. Jive. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p>	Tuleb toime elementaarse tantsimisega erinevates elusitatsioonides.	
Orienteerumine 4-6 tundi	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.</p>	Kui omab kaarti, ei eksi suures linnas ära. Kui eksib, teab, mida teha!	

8. klass

Õppe-eesmärgid

8. klassi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

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

Õppetegevused

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;

- kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures);
- suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 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 nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 10-12 tundi	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemise harjutused. Vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel..	On võimeline iseseisvalt võimlema. Teeb vahet võimlemis- ja venitusharjutustel.	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine

	<p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord). Rühti arendavad harjutused. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioonid, püramiidid. Harjutused rööbaspuudel (T) ja kangil (P): tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega. Harjutused poomil. Jalahooga taha pööre 180 kraadi, poolspagaadist tõus tagaoleva jala sammuga ette. Toenghüpe. Iluvõimlemine (T). Harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.</p>		<p>Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod</p>
<p>Kergejõustik 10-12 tundi</p>	<p>Teadmised olümpiamängude programmi kuuluvatest kergejõustikualadest, s.h. antiikolümpiamängude programmi kuulunud aladest. Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Visked, tõuked. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke juurde viivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.</p>	<p>Teab, mida teha staadionil. Tunneb kergejõustikualasid.</p>	
<p>Sportmängud A - mäng 10-12 tundi</p>	<p>Maailma ja Eesti parimad sportmängijad ja sportmängude võistkonnad. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted.</p>	<p>Mängib pallimänge.</p>	

B-mäng 8 tundi	Mäng 3.3 ja 5.5. Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Ründelöök ja kaitsemäng paarides ilma hüppeta. Jalgpall. Tehnika täiustamine mängus.		
Talialad 10-12 tundi	Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm-tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine Mäng <i>Ringette</i> lihtsustatud reeglite järgi. Ülevaade kuur- ja iluuisutamise ajaloost ning Eesti sportlaste saavutustest.	Suusatab ja uisutab ning vastavaid teadmisi antud aladest	
Tants 5-6 tundi	Jõulisemat, suuremat liikumisamplituudi nõudvad noormeeste tantsukombinatsioonid ning neidude emotsionaalsusel ja kaunil rühil baseeruvad liikumised. Tantsu isiksus ja väljenduslikkus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Samba. Aeglane valss. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. Erinevus massikultuurist.	Tantsib. Väljendab tantsuga emotsioone.	
Orienteerumine 4-6 tundi	Teadmised Eestis peetavatest orienteerumisvõistlustest ja meie parimatest orienteerujatest. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine kaardi ja kompassiga maastikul.	Orienteerib kaarti.	

9. klassi kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

Õppetegevused:

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 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 õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 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 nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Hindamine

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

Kasutatav õppekirjandus

www.getwapps.com/railirooba

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
Võimlemine 10-12 tundi	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: harjutuskombinatsioonid. Riistvõimlemine. Harjutuskombinatsioonid rööbaspuudel, poomil ja kangil. Ronimine köiel (P). Iluvõimlemine (T). Harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine. Võimlemise võistlusmääruste tutvustamine</p>	<p>9.klassi õpilane Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) ja kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kagarhüpe).</p>	<p>Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod</p>
Kergejõustik 10- 12 tundi	<p>Teadmised kergejõustikuharjutuste sooritamisel tekkida võivatest vigastustest ja nende puhul antavast esmaabist. Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikas täishoolt</p>	<p>9.klassi õpilane Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske (7.kl.) ja paigalt ning hooga kuulitõuke. Jookseb 100 m stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 9 min. (T) / 12 min (P).</p>	

	<p>(tutvustamine). Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge. Õpitud kergejõustikualade sooritamine tulemustele. Kergejõustikuvõistlustel (tunnis) abikohtunikuna tegutsemine.</p>		
<p>Sportmängud</p> <p>A-mäng 10- 12 tundi</p> <p>B-mäng</p> <p>6-8 tundi</p>	<p>Teadmised sportmängudest olümpiamängude programmis. Korvpall. Petteliigutused. Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling. Ründelöök. Pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide abil.</p>	<p>9.klassi õpilane Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas: Korvpall Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt, petted. Võrkpall Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu. Jalgpall Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandid ja täidab neid mängus. Mängib vähemalt kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	
<p>Talialad 10- 12 tundi</p>	<p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.</p>	<p>9.klassi õpilane Suusatamine Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga. Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti. Kasutab erinevaid tõusu-, laskumis- ja sõiduviise arvestades maastiku eripära. Kasutab suusatamisel sahk-uisusamm-, paralleel- ja käärpöördeid. Läbib järjest suusatades 5 km (T) /</p>	

		8 km (P) distantsti. Uisutamine Uisutab tagurpidi ja tagurpidi ülejalasõitu. Kasutab uisutamisel paralleelpidurdust. Suudab uisutada järjest 9 min. Mängib ringette'i ja/või jäähokit.	
Tants 5- 6 tundi	Õpitud tantsurütmide ja-stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine – rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.	9.klassi õpilane Tunneb tantsualaseid oskussõnu vastavalt õpitud tantsudele. Eristab muusika, rütmi ja liikumise põhjal Eesti tantsu ja teisi tantsustiile. Tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi. Osaleb õpitud seltskonnatantsudes. Hindab rühma- ja paaritantsu kui sotsiaalset, soolist, esteetilist, kultuurilist ja tervislikku liikumisala. Väärtustab tantsu kui kunstilist väljendusvormi, kui sporti ja kui pärimuskultuuri.	
Orienteerumine 4-6 tundi	Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.	9.klassi õpilane Teab erinevaid orienteerumistehnikaid ja orienteerumise reegleid. Teab, kuidas läbida orienteerumistrada vastavalt oma võimetele. Teab, kuidas käituda metsas, maastikul. Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku. Oskab valida õiget liikumistempot, -viisi, teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud	

		orienteerumisrada.	
--	--	--------------------	--