

ARUKÜLA PÕHIKOOI ÕPPEKAVA

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS

Aruküla Põhikool lähtub Põhikooli riikliku õppekavast:

[2. PK Ainevaldkond „Kehaline kasvatus” - Õppekava materialide veeb - Õppekava materialide veeb \(projektid.edu.ee\)](#)

Riikliku õppekava lisa:

[PRÕK Lisa 2 Ainevaldkond Kehaline kasvatus \(riigiteataja.ee\)](#)

Erisused on kirjeldatud alljärgnevalt:

1. ÜLDOSA

1.1. Ainevaldkonna ja õppeainete kirjeldus (RÕKi lisades 1.1)

Ainevaldkonna õppeaineteks on Aruküla Põhikoolis järgmised õppeained:

- [Kehaline kasvatus](#)

Ainevaldkonna kirjeldus ja õppe eesmärk:

[Vt. Riiklikust õppekavast. \(Link valdkonnakava alguses\)](#)

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

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

1.2. Valdkonnapädevus

Õppimise tulemusena kujuneb õpilastel valdkonna õppeainetes eakohane pädevus, mis tähendab, et õpilane: Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

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

1.3. ainevaldkonna õppeainete maht (RÕKi lisades 1.2)

Ainekavad on koostatud arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused on saavutatavad järgmise soovitusliku tunnijaotuskava korral:

Õppeaine	Tundide arv I kooliastmes	Tundide arv II kooliastmes	Tundide arv III kooliastmes
Kehaline kasvatus	Tundide arv I kooliastmes	Tundide arv II kooliastmes	Tundide arv III kooliastmes

	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl
	3	3	3	3	3	2	2	2	2

1.4. Üldpädevuste saavutamine, õppekava läbivate teemade käsitlemine ja lõiminguvõimalused ainevaldkonnas

Üldpädevuste fookus KEHALISE KASVATUSE ainevaldkonna tundides Aruküla Põhikoolis: Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.	
Kultuuri- ja väärtuspädevuse saavutamise toetamiseks:	Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.
Sotsiaalse ja kodanikupädevuse saavutamise toetamiseks:	Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Enesemääratluspädevuse saavutamise toetamiseks:	Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevuse saavutamise toetamiseks:	Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.
Suhtluspädevuse saavutamise toetamiseks:	Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.
Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevuse saavutamise toetamiseks:	Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid). Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.
Ettevõtlikkuspädevuse saavutamise toetamiseks:	Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Aineülestest läbivate teemade käsitlemise rakendusvõimalused Aruküla Põhikoolis ainevaldkonna tundides;	
• Elukestev õpe ja karjääri kujundamine	Elukestva õppe ja karjääri planeerimise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuvast keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
• Keskkond ja jätkusuutlik areng	Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda
• Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu
• Kultuuriline identiteet	Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.
• Teabekeskkond ja meediakasutus	Teabekeskkond toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel.
• Tehnoloogia ja innovatsioon	Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine kehalises kasvatuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.
• Tervis ja ohutus	Tervisel ja ohutusel on kehalises kasvatuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
• Väärtused ja kõlblus	Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses.

Lõiming toimub eelkõige lähtudes kooli üldtööplaanist ja õpetajate vahelisest koostööst.

Valdkonnasisesed lõiminguvõimalused ja rõhuasetused:	Valdkonnaülesed lõiminguvõimalused ja rõhuasetused:
Ainevaldkond „Keel ja kirjandus” • Eesti keel • Kirjandus Matemaatika Ainevaldkond „Loodusained” • Geograafia • Loodusõpetus • Bioloogia • Füüsika • Keemia Ainevaldkond „Sotsiaalsained” • Inimeseõpetus • Ajalugu • Ühiskonnaõpetus Ainevaldkond „Kunstiained” • Kunst	Vabastatud õpilased koostavad referaate, täidavad töölehti, • oskussõnavara (spordi/tantsutermiinid) suurenemini Tulemuste mõõtmine, võrdlemine, arvutamine, • geomeetria • matemaatiline kirjaoskus. Temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus, • orienteerumine, kaartide kasutamine, • gravitatsioon, • ilmale vastava riietuse valimine, • säästev tarbimine. • Tervislik toitumine, uni, hügieen, • ilmale vastava riietuse valimine, • treenida nii, et oleks võimalikult vähe vigastusi, • rahvusvaheliste võistluste jälgimistega laieneb õpilase silmaring, • salliv suhtumine kaaslastesse, • spordiga seotud ametid ja elukutsed. • Tantsimine, rütm, muusika, • rahvakultuur,

• Muusika	• keha de plastika, • spordifotod, • mootorika, koordineatsioon.
-----------	--

1.5. Õppekorralduse erisused (ehk õppe kavandamine ja korraldamine)

- Kehalise kasvatuse tundide läbiviimiseks on võimalik, lisaks koolistaadioni ja spordisaali võimalustele, kasutada lähedal asuvat terviserada.
- Ujumisõpetuse tundide läbiviimiseks leitakse koostööpartneriks lähivaldades olevated ujulad.
- Kodukorras on kehtestatud kehalise kasvatuse kord, mis määratleb ainevaldkonna tundides osalemisega seotud olulised nõuded.

1.6. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine toimub vastavalt Aruküla Põhikoolis kehtivale hindamisjuhendile.

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidenä ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatöötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis 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 tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste tervises seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse õppeeesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatööamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

1.7. Õppekeskkonna erisused

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuse tunnid toimuvad spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobika- ja tantsutundide ruumis/aulas, terviserajal ning uisuväljakul).

Koolis on võimalik:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada, staadionit, spordihoonet;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

Ülekoolilised- ja koolidevahelised üritused

- Kooli spordipäev (1.-8.klassidele kergejõustikus) õppeaasta kevadel – kohtunikutöö, võistlemine kaasklassidega – ausa võistluse põhimõtete järgimine, oskus ennast kokku võtta pingelises võistluslikus olukorras.

- Kooli murdmaajooksu päev (1.-9.klassidele) õppeaasta sügisel – võistlemine kaaslastega – ausa võistluse põhimõtete järgimine, oskus ennast kokku võtta pingelises võistluslikus olukorras, looduses viibimine, keskkonnasäästlik tegevus. Õplaste arengu jälgimine.
- Suusavõistlus (1.- 9.klassidele) õppeaasta talvel (sõltub ilmastikust)- võistlemine kaaslastega – ausa võistluse põhimõtete järgimine, oskus ennast kokku võtta pingelises võistluslikus olukorras, looduses viibimine, keskkonnasäästlik tegevus. Õplaste arengu jälgimine.
- Koolidevahelised võistlused- oma sportliku vormi võrdlemine teiste koolide ja õpilastega. Osavõtt Harjumaa spordiliidu ja sõpruskoolide võistlustest ning heategevuslikest sündmustest, nt Mesikäpa teatejooks.

2. KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

2.1. Õppeaine kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

2.2. Teadmised, oskused ja hoiakud kooliastmeti

	Teadmised	Oskused	Hoiakud
I kooliaste	• oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida; • oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõõtühikuid; • käitub loodust hoidvalt; • oskab kaarti lugeda; • on omandanud ujumisoskuse • tunneb rõõmu liikumisest; • hoiab puhtust ja korda; hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve; • oskab vältida ohtlikke olukorda, vajadusel abi kutsuda, oskab ohutult liigelda; • teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema; • tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumist, muusikat; • teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast jälgida, teda tunnustada.		
II kooliaste	• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;		

	• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. • oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; • oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
III kooliaste	• 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; 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 võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada; • järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi 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 kasvatuse tundides; • tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; • harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi. • tantsib vastavalt klassikollektiivi eripärale valitud tantse (pärimuslikud / autoritantsud), • osaleb aktiivselt teemakohastes aruteludes • kasutab loovalt eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile
--	--

2.3. Õpitulemused ja õppesisu klassiti

	Õpitulemused	Õppesisu
1. klass	1.klassi lõpetaja oskab: • riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid; • tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid; • täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel; • täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks; • sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvaajajooks, pakkikõnd., kõnd kandadel. Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad

	erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega); • ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest. • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale.	hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Jooks, hüpped, visked Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, 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. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga. Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud,
--	---	--

		pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis Uisutamine. Uiskude kandmine, uisurivi, kõnd ja libisemine uiskudel, uisutaja kehaasend, uiskudel kukkumine/ tõusmine. Rütmika ja tantsuline liikumine Õppida erineva olemusega tantse: jooniste ja muusikalise vaheldumisega, tantse paarilisega, ringil/sõõris, imiteerimise ja loominguliste ülesannetega tantse. Pöörata tähelepanu tantsudemängude-muusika paikkondlikule päritolule sh. kodukandi pärimusele.
2. klass	• riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid; • tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid; • täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral; • täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks; • sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riistusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuses tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Võimlemine: Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Pääkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõetusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).

	• sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega); • ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest. • tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.	Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalaltjalale, 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, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Kergejõustik. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvajooks, võimetekohase jooksumängu 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 otsehüpp. Visked. Viskepalli
--	--	---

		hoie. Tennispallivise ült täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Liikumismängud: Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Suusatamine: 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 sõiduvõis. Tantsuline liikumine: 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. Ujumine: Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuliujumine. Uisutamine: Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.
3. klass	riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;	Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.

	• tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid; • täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral; • täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks; • sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; • mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega); • ujumises hüppab sügavasse vette, ujub rinnuli asendis 100 m, sukeldub, toob põhjast eseme, hõljub pinnal puhates ja asendit vahetades 3 min, ujub selili asendis 100 m. väljub veest.	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvaajajooks, päkkkõnd., kõnd kandadel. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tireliks, tirel ette. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Jooks, hüpped, visked Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, 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.
--	--	--

	• suudab suusatada 2 km, joosta rahulikus tempos 3 – 4 min. • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; suudab improviseerida.	Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisutamine: Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine Rütmika ja tantsuline liikumine Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku Eesti pärimus- ja autoritantsu alast oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujuonistes paiknemist.
4. klass	• tunneb spordialade oskussõnu, • teab ohutus- ja hügieeninõudeid, • jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid,	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

	• mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge, • valida liikumiskiirust, • suudab osaleda pendelteatejooksus, • sooritada palliviset paigalt ja liikumiselt • suusatada vahelduval maastikul, • kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks, • tantsib omandatud tantse paaris / rühmas, eesti tantse ja rahvaste tantse, • suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.	Võimlemine Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tirija kinnerripe. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Kergejõustik Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlveja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga Liikumismängud 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 ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused
--	--	--

		suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis Uisutamine. Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel. Rütmika ja tantsuline liikumine Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine.
5. klass	• teab õpitud spordialade oskussõnu, • teab ohutus- ja hügieeninõudeid, • teab ausa mängu põhimõtetest, • jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, • õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid, • mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge, • sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida, • teha kehakooli harjutusi muusika saatel, • valida liikumiskiirust,	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuses tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Võimlemine Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: tihel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; kangil jala ülehoog käärtõengusse ja tagasi;

	• osaleda pendelteatejooksus, • sooritada palliviset paigalt, • suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise, • kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks, • tantsib õpitud pärimus- ja autoritantse paaris / rühmas / partneri vahetusega, • tunneb tantsukultuuri suurüritusi, osaleb vastavates aruteludes.	tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) . Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Kergejõustik Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Liikumismängud Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Suusatamine Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karusell. Sobiva tempo valik kestvusuisutamisel Rütmika ja tantsuline liikumine Tantsuvaldkonna põhimõistete kinnistamine ja aktiivne rakendamine praktikas: tantsuvõtted, põhisammud,
--	--	---

		kombinatsioonid. Kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine. Soorollide mõtestamine tantsus. Tantsukultuuri mõtestamine läbi ajaloo.
6. klass	• teab õpitud spordialade oskussõnu, • teab ohutus- ja hügieeninõudeid, • teab ausa mängu põhimõtetest, • jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, • õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid, • mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge, • sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida, • teha kehakooli harjutusi muusika saatel, • valida liikumiskiirust, • osaleda pendelteatejooksus, • sooritada palliviset paigalt ja hoojooksult	Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 1.Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. 2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3.Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4.Ohutuse- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Võimlemine Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) . Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe Akrobaatika.Õpitud elementidestkoostatud harjutuste kombinatsioon

	• suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise, • kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks, • jookseb jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P:2,5 km, • hüpelda hübitsaga 1 – 1,5 min sobivas tempos. • tantsib erineva iseloomuga tantse, • esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes	Iluvõimlemine. Hübits; hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Tantsukava koostamine rühmas. Kergejõustik Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult. Liikumismängud Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alteest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Suusatamine Stardivariandid paaristõukelise sammuga ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine, teatevõistlused uiskudel. Rütmika ja tantsuline liikumine Rütmika- ja koordinatsioonikombinatsioonid erinevate arendustega, taktimõõdu ja tempo varieerimine liikumises, tantsujoonised ja nende muutmine liikumises, põhiteadmiste ja oskuste kinnistamine.
7. klass	teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;	Teadmised spordist ja liikumisviisidest

	• teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel; • teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu; • teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest; • oskab arendada oma kehalisi võimeid; • oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda; • sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi • mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi; • valida liikumiskiirust; • läbida orienteerumise õpperada;	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, 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”. Võimlemine: Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Tantsukava koostamine rühmas. Rakendus- riistvõimlemine: kangil tireltõus jõuga; käärhõör (P).
--	---	--

	• suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades; • joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid; • kasutada enesekontrollivõtteid; • anda esmaabi. • tantsib erineva iseloomuga, erinevates stiilides tantse; • esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes.	Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil/võimlemispingil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Kergejõustik: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sportmängud Korvpall. Palli pörgatamine, 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 hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, 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. Uisutamine Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Harjutused kepiga, pealevisked, sööt, kestvusuisutamine. Mäng
--	--	--

		Rütmika tantsuline liikumine Rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioonide omandamine ja nende loomine, oskussõnavara ja põhisammude kinnistamine, erinevate tantsustiilide loov rakendamine, loovülesanded individuaalselt, paaris, rühmas. Ruumitaju ülesanded. Sotsiaalse suhtlemise ülesanded tantsus.
8. klass	• teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid; • teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel; • teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu; • teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest; • oskab arendada oma kehalisi võimeid; • oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda; • sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liikumine. 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 metoodika. 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”. Võimlemine Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade

	• oskab mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi; • valida liikumiskiirust; • läbida orienteerumise õpperada; • suusata sobivat sõidutehnikat kasutades; • joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid; • kasutada enesekontrollivõtteid; • anda esmaabi; • tantsib erineva iseloomuga, erinevates stiilides tantsu; • esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes;	eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Tantsukava koostamine rühmas. Kangil tireltõus jõuga; käärhöör (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Enda koostatud akrobaatika kava. Tasakaaluharjutused poomil7võimlemispingil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhissammud. Aeroobika tervisespordialana. Kergejõustik Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sportmängud Korvpall. Palli pörgatamine, 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 hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, 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. Uisutamine Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki ja Ringette mäng lihtsustatud reeglite järgi. Rütmika tantsuline liikumine Rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioonide omandamine ja edasi arendamine, oskussõnavara ja põhisammude kinnistamine, erinevate tantsustiilide loov rakendamine, mitmekülgsed loovülesanded individuaalselt, paaris, rühmas. Suhtlemine tantsulises liikumises.
9. klass	• teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid; • teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel; • teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu; • teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest; • oskab arendada oma kehalisi võimeid;	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. 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”.

	• oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda; • sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi; • mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi; • valida liikumiskiirust; • läbida orienteerumise õpperada; • suusutada sobivat sõidutehnikat kasutades; • joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid; • kasutada enesekontrollivõtteid; • anda esmaabi. • tantsib erineva olemusega (pärimus, autori, ajalooline, rahvaste jm.) tantse;	Võimlemine Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Tantsukava koostamine rühmas. Riistvõimlemine. küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhöör (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale, kätelseis, enda koostatud harjutuste kombinatsioon. Tasakaaluharjutused poomil / võimlemispingil(T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Kergejõustik Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sportmängud 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. Ühalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja
--	---	--

		hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, 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. Uisutamine Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki ja Ringette mäng reeglite järgi. Rütmika tantsuline liikumine Keha- ja ruumitunnetuse harjutused. Keerukamate rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioonide omandamine ja loov arendamine, oskussõnavara ja põhisammude kinnistamine ja iseseisev kasutamine erinevate tantsustiilide loov rakendamine. Mitmekülgsed loovülesanded individuaalselt, paaris, rühmas. Sotsiaalsus tantsus. Aktiivsed valdkondlikud arutelud.
--	--	--

