

## **Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

### **1. Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatusõpetamise eesmärgiks Suure-Jaani koolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

### **2. Kehalise kasvatusõppeaine maht**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.–9. klassini. Kehalise kasvatusõpetamise nädalatundide jaotumine kooliastmeti on kirjeldatud Suure-Jaani õppekava tunnijaotusplaanis. Õppesisu käsitlemises teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, valdkonnapädevused ja üldpädevused on saavutatavad.

### **3. Ainevaldkonna 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 kui ka kõlblist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusaainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, jalg- ja võrkpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Suure-Jaani õppekohas on 1. klassis valikainena rütmika. Tantsulist liikumist õpetatakse II ja III kooliastmes, käsitletakse eesti rahvatantse, teiste rahvaste tantse, III kooliastmes õpitakse peamisi peotantsusamme. 20% kehalise kasvatusaainetundides tegeletakse ainekavasse mittekuuluvate spordialade ja liikumisviisidega, arvestades piirkonna võimalusi, uute spordialade populaarsust, õpilaste huve ja võimeid. Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

#### 4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Kehalise kasvatusaainetõpetamise kaudu kujundatakse õpilastes kõiki riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevusi.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes on koolis tundides käitumise aluseks.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Koostöö liikudes ja sportides õpitakse teisi arvestama ja ennast kehtestama. Kujundatakse viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

**Enesemääratlus- ja suhtluspädevus.** Kehalise kasvatusaainetõpetamise kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi. Õpitakse tundma ja kasutama spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda ja mõista teabe- ja tarbetekste.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise ja sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Digipädevus.** Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardijärgining salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Õpitakse analüüsima (tervise)spordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid, matemaatikapädevust kasutatakse tundides spordialaste tulemuste mõõtmisel, lugemisel, väljaarvutamisel. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehalises kasvatuses õpivad õpilased nägema probleeme ja leidma neile lahendusi, arendama toimetulekuoskust ja riskijulgust.

## **5. Kehalise kasvatuselõiming teiste ainevaldkondadega**

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku ainealast terminoloogiat ja teksti.

**Matemaatika.** Kehalise kasvatuselõimingi oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi ja mõisteid.

**Loodus-, sotsiaalsed ja tehnoloogia.** Kehalise kasvatuselõimingi kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, kodunduses ja loodusainetes. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

**Kunst ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi avaldumisvõimalustele kujutatavas kunstis ja muusikas, eesti ja teiste rahvaste tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Läbi tantsulise liikumise käsitletakse laulu- ja tantsupidude temaatikat.

## **6. Lõimingiteemade rakendamine**

Õppekava lõimingiteemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel.

**Tervis ja ohutus.** Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Kehalises kasvatuselõimingis innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi. Korraldatakse kohtumisi sportlastega. Õpilased saavad võistlustel osaleda kohtunikena.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Lõimingis harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi peamiselt III kooliastme loovtöö raames.

**Kultuuriline identiteet.** Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning väärtustama Eesti tantsupidude traditsiooni.

**Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.** Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid.

## **7. Õpetegevuse kavandamine ning korraldamine**

Õpetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, laiendatakse õpikeskkonda ja kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 4) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele;
- 5) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 6) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
- 7) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 8) Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on 1. klassidele Suure-Jaani Koolis lisatud üks täiendav kehalise kasvatuses või rütmika nädalatund.

## **8. Hindamise alused**

Õpitulemuste hindamise aluseks on Suure-Jaani Kooli õppekava üldosas sätestatud hindamise korralduse põhimõtted. Hindamisel kasutatakse kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist. Kujundava hindamise puhul keskendutakse eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Kokkuvõtval hindamisel võrreldakse õpilase saavutusi taotletavate

õpitulemustega. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatusa ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava.

## **9. Füüsiline õpikeskkond**

Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatusa tunnide eraldi ja spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

## **10. Ainekava**

### **10.1. Kehaline kasvatus**

#### **Kehalise kasvatusa õppe- ja kasvatusaeesmärgid I kooliastmes**

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekava kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika, sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatusa tunnis, täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatusa tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## **1. klassi kehalise kasvatusa õpitulemused ja õppesisu**

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

1. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatusa 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 kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid.

**Õppesisu.** Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 1. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi 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.

## **Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).

**Õppesisu.** Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu, tervitamine, loendamine, pöörded paigal (vasak-parem pool). Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel, rivisamm (poisid – edaspidi P) ja võimlejasamm (tüdrukud – edaspidi T). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. 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 kääras ja sirutatult. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, päkk-kõnd, kõnd kiiruse muutmisega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

## **Jooks, visked, hüpped**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb püstistardist stardikäsklustega;
- 2) sooritab palliviske paigalt;
- 3) sooritab paigalt kaugushüppe.

**Õppesisu.** Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Visked. Viskepalli hoie. Palliviske paigalt. Hüpped. Paigalt kaugushüpe.

## **Liikumismängud**

### **Õpitulemused**

Õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.

**Õppesisu.** Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Pallikäsitsemise harjutused. Viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

## **Taliala**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis.

**Õppesisu.** Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu.** Eesti traditsioonilised laulumängud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

## **1. klassi rütmika õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja pärimustantse;
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.

## **2. klassi kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

## **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus 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.

## **Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab tireli ette.

## **Õppesisu**

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu, harvenemine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega paigal. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, erinevad liikumisviisid üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused tireliks, tireli ette, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumisviise, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus- mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

## **Jooks, hüpped, visked**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 3) sooritab palliviske paigalt;
- 4) sooritab õige tehnikaga paigalt kaugushüppe.

### **Õppesisu**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, 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. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise kaugusele. Pallivise paigalt.

## **Liikumismängud**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, 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) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **Taliala**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis.

## **Õppesisu**

### **Suusatamine**

Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

### **Tantsuline liikumine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu.** Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

### **Ujumine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda;
- 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

## **Õppesisu**

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

## **3.klassi kehalise kasvatus õpitulemused ja õppesisu**

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab kehaliselt aktiivne olema;
- 2) 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;

- 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 3. klassiõpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi 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.

## **Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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 hüppisat 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. Päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüppisat tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelik, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemisingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

## **Jooks, hüpped, visked**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1-kilomeetrise 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 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. Kõrgushüpe otsehoolt.

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

## **Liikumismängud**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli 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.

## **Suusatamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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.

## **Ujumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

### **Õppesisu**

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

## **Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes**

6. klassi lõpetaja:

- 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 tehnika, teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise 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.

## **4. klassi poiste kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 2) oskab käituda spordivõistlustel.

3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.

4) 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.

5) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

6) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke; orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

## **Õppesisu**

### **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: kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: tiral ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

### **Kergejõustik**

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Madallähte õppimine.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe 1 m paku tabamisega.

Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

Liikumis- ja sportmängud:

Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Erinevate püüdmisharjutuste sooritamine.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

### **Talialad**

Suusatamine järjest vähemalt 3 km. Pöörded paigal (lehvikpööre). Õpitud sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebataasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Uisutamine. Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus.

Mängud uiskudel.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (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.

## **4. klassi tüdrukute kehalise kasvatus õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes
- 5) 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;

6) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;

7) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke; orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

## **Õppesisu**

### **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. 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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **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-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: tیره ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar kitsel, ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Iluvõimlemine. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

### **Kergejõustik**

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja 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.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

### **Talialad**

Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Uisutamine. Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus.

Mängud uiskudel.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Orienteerumine**

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.

## **5. klassi poiste kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- 2) oskab käituda spordivõistlustel;
- 3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes;
- 4) 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;

5) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke; orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;

6) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## **Õppesisu**

### **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. 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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Kujundliikumised.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Koordinatsiooniharjutuse kombinatsioon. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutuste sooritamine.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa või hoonööriga tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine: kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe (kangil). Lihtsamate harjutuskombinatsioonide sooritamine erikõrgusega rööbaspuudel.

Akrobaatika: tiral ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tiritamm.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poolmil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja kagarhüpe (kitsel, hobusel), maandumisasendi fikseerimisega.

### **Kergejõustik**

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirendusjooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Krossijooks 1000 meetrit.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe 1 m paku tabamisega.

Liikumismängud

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

Korvpall: palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Sammudelt pealevise.

Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinat. Pioneeripall.

Jalgpall: Söödu peatamine jalapõia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

### **Talialad**

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta.

Uisutamine: Sõidutehnika täiustamine. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Orienteerumine**

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

## **5. klassi tüdrukute kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;

- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivalises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke; orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
- 8) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## **Õppesisu**

### **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. 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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitse ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega.

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe rööbaspuudel; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil ja rööbaspuudel.

Võimlemine: hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

### **Kergejõustik**

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Krossijooks 500 meetrit. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

### **Talialad**

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Järjest 3 km distantsti läbimine suuskadel.

Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpõrdurdu. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega.

Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksik, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (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.

## **6. klassi poiste kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

6. klassi õpilane

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liikumisharrastust.
- 2) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) oskab käituda spordivõistlustel.
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.
- 5) 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.
- 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest;
- 7) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 8) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke; orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;
- 9) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; läbib järjest suusatades 5 km distantsti.

### **Õppesisu**

#### **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. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas

sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

## **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Kujunliikumised. Pöörded samlliikumisel.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: koordineerimisharjutuste sooritamine saatelugemise ja/või muusika saatel. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

Akrobaatika: pikk trel ette ja taha, kätelseis abistamisega. Tiritamm.

Ühekõrgusega rööbaspuudel hooglemine, reisiste, ettehoold mahahüpe.

Kangil kinnerripe, uppripe. Tiriripe.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

## **Kergejõustik**

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks.. Kiirjooks stardikäsklustega. Ajamõõtmine. Kestvusjooks 9 minutit. Krossijooks 1500 meetrit.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega.

Visked. Sooritab palliviske hoojooksult.

## **Liikumis- ja sportmängud**

Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Korvpall: Sooritab põrgatusi takistuste vahelt ja sammudelt pealeviske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mees kaitse). Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall: ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall: Söödu peatamine rinnaga. Löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

## **Talialad**

Suusatamine. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga. Poolsahkpööre. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Läbib järjest suusatades 5 km.

Uisutamine. Sooritab ülejalasõitu vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel. Uisutab järjest 6 min.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### **Orienteerumine**

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

## **6. klassi tüdrukute kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivalises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;

8) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke; orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;

9) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; läbib järjest suusatades 3 km distantsti.

## **Õppesisu**

### **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. 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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

### **Kergejõustik**

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seinat ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall.

Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

## **Talialad**

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda.

Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

## **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (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.

## **Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes**

9. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid

võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä;

8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;

9) teab tervise ja kehaliku kultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

## **7. klassi poiste kehalise kasvatuses õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- 2) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) liigu/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- 4) leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- 5) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.
- 6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.
- 7) oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.
- 8) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb eri tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

9) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

## **Õppesisu**

### **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemine: Koordinaatsiooni harjutus muusika saatel. Üldarendavad harjutused erinevatele lihasrühmadele. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: ronimine. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Ratas kõrvale. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Harjutused kangil: kinneripe, tiriripe, tireltõus. Harjutused rööbaspuudel: hooglemine toengus, reisiste kahel rööpal (pööre 90 kraadi). Ettehoor mahahüpe.

### **Kergejõustik**

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Korvpall: Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Mees-mees kaitse. Mäng lihtsustatud reeglitega. Võrkpall: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega. Ülalt-est palling. Punktide lugemine. Mäng reeglitepärast. Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Kaitsja, poolkaitsja, ründaja mõistete selgitamine. Mäng reeglitepärast.

### **Talialad**

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Suusatamine järjest vähemalt 6 kilomeetrit. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

### **Orienteerumine**

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. klassi tüdrukute kehalise kasvatusõpetuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- 2) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes
- 3) leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiseviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 4) osaleb aktiivselt kehalise kasvatusõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt);
- 5) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb eri tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
- 6) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine. Akrobaatika: ratas kõrvale. Tasakaaluharjutused poomil: erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Iluvõimlemine. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

## **Kergejõustik**

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.

## **Liikumis- ja sportmängud**

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Potted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.

Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

## **Talialad**

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Järjest vähemalt 4 km distantsti läbimine suuskadel. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

## **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

## **Orienteerumine**

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.

## **8. klassi poiste kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- 2) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) liigu/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes. Teab, kuidas toimida õnnetusjuhtumite ja traumade puhul.
- 6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.
- 7) oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.
- 8) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb eri tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
- 9) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

## **Õppesisu**

### **Võimlemine**

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimis- ja koordinatsiooniharjutused muusika saatel. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitus- ja venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemine: Üldarendavad harjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutuskavade koostamine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: ronimine köiel. Akrobaatika: tiral ette ja taha, tiritamm, kätelseisust tiral ette abistamisega. Ratas kõrvale. Püramiidid. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja harkhüpe üle hobuse (vahend ristihoojooksuga). Harjutused kangil: tiral tõus, käärhöör ette. Harjutused rööbaspuudel: hooglemine toengus, harkiste ja tiral ette.

### **Kergejõustik**

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Heited, tõuked: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja juurdevõtusammuga.

### **Liikumise- ja sportmängud**

Korvpall: Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Mäng 3:3 ja 5:5 vastu.

Võrkpall: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega. Ülalt-eest palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega, kaitsemäng paarides. Kolme puute mäng.

Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Tehnika täiustamine mängus. Mäng reeglitepärast.

### **Talialad**

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Järjest 7 km distantsti läbimine suuskadel. Teatesuusatamise võistlusmäärused. Mängud suuskadel.

Teatesuusatamine. Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki.

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur.

Tants kui meelelahutus.

### **Orienteerumine**

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.

## **8. klassi tüdrukute kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- 2) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 3) oskab iseseisvalt trennida, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 4) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt);
- 5) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb eri tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

- 6) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

## **Õppesisu**

### **Võimlemine**

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega. Tasakaaluharjutused poomil: erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Iluvõimlemine. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

### **Kergejõustik**

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

### **Talialad**

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Järjest 4 km distantsti läbimine suuskadel. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov

kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

### **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

## **9. klassi poiste kehalise kasvatus õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- 2) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) liigu/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes. Teab, kuidas toimida õnnetusjuhtumite ja traumade puhul.
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides.
- 6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.
- 7) oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.
- 8) suudab järjest joosta 12 minutit, läbib suusatades 8 km distantssi, suudab järjest uisutada 9 minutit.
- 9) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb eri tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
- 10) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused muusika saatel.  
Kombineeringud.

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lüüsiambast vastupidavuse arendamiseks.  
Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Põhivõimlemine: Üldarendavad harjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutuskavade koostamine ja kirjeldamine. Üldarendavate harjutuste kasutamine teiste spordialade eelsoojendustes.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine: ronimine köiel.

Akrobaatika: pikk trel ette, tiritamm, kätelseisust trel ette, ratas kõrvale või kaarhoog.

Harjutused kangil: treltõus, hüppega toeng, käärhöör ette, pöördega 180 kraadi mahahüpe toengust.

Harjutused rööbaspuudel: küünarvartel hooglemiselt tõus toengusse, harkiste ja trel ette, tahahool mahahüpe.

Toenghüpe: harkhüpe üle hobuse (vahend piki hoojooksuga).

### **Kergejõustik**

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Kiirjooksu tehnika. Kestvusjooks 12 min.

Hüpped. Kaugushüpe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt.

Heited, tõuked: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja juurdevõtusammuga.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Korvpall: Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske korvile tehnika täiustamiseks. Kaitsemängu täiustamine.

Võrkpall: Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu täiustamiseks. Üldalt pallingu. Ründelöök hüppega. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall: Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

### **Talialad**

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduvõis. Järjest suusatamine vähemalt 8 km. Uisutamise. Tagurpidisõit. Ülejalasõit tagurpidi. Kestvusuisutamine 9 min. järjest. Jäähoki.

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

### **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

## **9. klassi tüdrukute kehalise kasvatuses õpitulemused ja õppesisu**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mõistab 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel;
- 6) suudab järjest joosta 9 minutit, läbib suusatades 5 km distantssi, suudab järjest uisutada 9 minutit.
- 8) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb eri tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
- 9) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteede.

### **Õppesisu**

#### **Võimlemine**

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil.

Tasakaaluharjutused poomil. Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.

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

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

### **Kergejõustik**

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks 9 minutit.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)

Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

### **Liikumis- ja sportmängud**

Korvpall. Harjutused pörgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

### **Talialad**

Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Suusatamine järjest vähemalt 4 km. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine. Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov

kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

### **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.