

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus 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.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
kehaline kasvatus	8	8	6

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas:

liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatus eesmärkidest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Ainekava

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus.

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

1.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib

3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.
--	--	--

2.1.2.

1.-3.klass

Õpitulemused ja õppesisu

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.

Õppesisu 1.klass

KEHALINE AKTIIVSUS

Erinevate intensiivsustega tegevused ja pulsi muutuse tunnetamine rindkerelt ja kaelalt. Rahulik jooks või mäng, ühissoojendus, erinevate kehaosade võimlemisharjutused. Õpetaja juhendamisel venitus- ja liigeste soojendusharjutuste tegemine ja mõju kirjeldamine. Lihtsamad hüppe- ja jooksuharjutused. Ohtlike olukordade märkamine ja nimetamine liikumistunnis.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Liikumismängud, teatevõistlused, lihtsustatud reeglitega sportmängud, harjutused ja liikumistegevused õpetaja ettenäitamisel painduvuse, jõu, tasakaalu, kiiruse, osavuse, vastupidavuse, koordineerimise, reaktsioonikiiruse arendamiseks. Arutelu teemal "Mis on ebatervislik toit ja mis on tervislik toit".

LIIKUMINE JA KULTUUR

Tutvustus hügieeni ja pesemisharjumuste vajalikkusest. Ilmastikku, sportimiseks sobiliku ja keskkonda arvestava riietuse tähtsusest rääkimine. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumistegevustele. Teab Eesti tuntud sportlasi, suuremaid spordiüritusi. Osalemine väljaspool kooli toimuval spordi, liikumise/ kultuuriüritusel. Peamiste ohutusreeglite järgimine erinevates keskkondades, liikumistegevustes ja vahendil liikudes. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

LIIKUMISOSKUSED

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 kägaras ja sirutatult. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, päkk-kõnd, kõnd kiiruse muutmisega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Visked. Viskepalli hoie. Pallivise paigalt. Hüpped. Paigalt kaugushüpe. Liikumismängud väljas/maastikul. Pallikäsitsemise harjutused. Viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. 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.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Vaikuseminutid - lihtsamate harjutuste sooritamine õpetaja juhendamisel. Tähelepanu- ja keskendumismängud. Lõõgastavad kehatunnetusharjutused. Võit-kaotus arutelud. Lihtsamate harjutuste ja tegevuste tutvustus ja praktiseerimine, kuidas tulla toime oma emotsioonidega.

Õppesisu 2.klass

KEHALINE AKTIIVSUS

Erinevate intensiivsustega tegevused ja pulsi tunnetamine kaelalt. Venitus- ja liigeste soojendusharjutuste tegemine õpetaja juhendamisel. Erinevad hüppe- ja jooksuharjutused. Liikumismängud.

LIIKUMISOSKUSED

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 kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused tireliks, trel ette, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused, tasakaalu arendavad liikumismängud.

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.

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Ettevalmistavad harjutused rinnuli- ja seliliujumisel.

Suusatamine, uisutamine. Mängud suuskadel.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Kehaliste võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal, läbi erinevate liikumiste ja mängude. Paigalt kaugushüppe test. Kestvusjooks.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Tutvustus hügieeni ja pesemisharjumuste vajalikkusest. Ilmastikku, sportimiseks sobiliku ja keskkonda arvestava riietuse tähtsusest rääkimine. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumistegevustele. Teab Eesti tuntud sportlasi, suuremaid spordiüritusi. Osalemine väljaspool kooli toimuval spordi, liikumise/ kultuuriüritusel. Peamiste ohutusreeglite järgimine erinevates keskkondades, liikumistegevustes ja vahendil liikudes. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja gruppis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Vaikuseminutid - lihtsamate harjutuste sooritamise õpetaja juhendamisel. Lihase venitamine ja lõdvestus- ja hingamisharjutused. Matkad/jalutuskäik kooli ümbruses ja Suure-Jaani Järve ümber.

Õppesisu 3.klass

KEHALINE AKTIIVSUS

Erineva intensiivsusega mängud ja harjutused pulsi muutuse tunnetamisega. Soojendus- võimlemisharjutuste sooritamine üksi ja kaaslasega. Ohtlike olukordade äratundmine tunnis ja pöördumine abi saamiseks õpetaja poole.

LIIKUMISOSKUSED

Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2 min ja sukeldub.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest,

mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, võimetekohase jooksumpoo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamise, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammata ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis. Mängud suuskadel. Uisutamine.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus) mõistete teadmine ja nimetamine. Harjutuste ja tegevuste tegemisel kehaliste võimete nimetamine ja õpetaja toetusel seostamine teiste liikumisviiside ja spordialadega.

Akrobaatika elemendid, hüppisaharjutused, tasakaaluharjutused poomil. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

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

LIIKUMINE JA KULTUUR

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Sammad ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Ausa mängu põhimõtete nimetamine ja nende tähenduste selgitamine. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Matk või jalutuskäik looduses, ümber Suure-Jaani järve. Venitus- ja rahunemisharjutused, vaikuseminutid.

2.1.3 Õpitulemused ja õppesisu

4. - 6. klass õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused

Õpilane:

1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes,

spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;

2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

4) käsitleb vahendit liikumis- kombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

6) rakendab oskusi kehahoiu ja - asendite hoidmiseks;

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;

10) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

4. klassi õppesisu

LIIKUMISOSKUSED

- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Jõuharjutused keharaskusega: Kätekõverduste, kükkide, istesetõusude sooritamine.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- Rakendusvõimlemine: kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.
- Akrobaatika: tیره ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.
- Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.
- Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- (T) Iluvõimlemine. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
- Liikumis- ja sportmängud: Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Erinevate püüdmisharjutuste sooritamine. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.
- Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe 1 m paku tabamisega.

- Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.
- Suusatamine: Pöörded paigal (lehvikpööre). Õpitud sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.
- Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Suudab joosta järjest 7 min valides endale sobiva tempo
- Suudab läbida joostes 1,6km valides endale sobiva tempo (krossijooks)
- Kätekõverduste test
- Kõhulihaste test
- Haardetugevuse test
- Kaugushüpe tulemusele
- Piiksujooksu test
- Plank
- 60m kiirjooks ajale
- Pallivise kauguse peale
- Suusatamine järjest vähemalt 3 km.
- SLS leidmine ja mõõtmine 1 min jooksul
- Liikumine muusika rütmi arvestades – kava sooritamine grupiga

KEHALINE AKTIIVSUS

- Võtab aktiivselt osa kõigist tundidest
- On aktiivne ka väljaspool kooli
- Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine
- Nutikella, telefoni vms. abivahendi kasutamine mõõtmaks kehalist aktiivsust
- Vabalt valitud liikumisvahendi kasutamine tunniväliselt vastavalt võimalustele: jalgratas, rula, tõukeratas, suusad.
- Tantsimine, kasutades erinevaid digivõimalusi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Orienteerumine kasutades kaarti, leppemärke ning erinevaid kaasaegseid võimalusi (nt GPS)
- Teab ja järgib kooli sisekorra eeskirjadest lähtuvaid nõudeid
- Võimalusel osaleb koolisisestel ja – välistel spordivõistlustel
- Oskab leida ja jälgida erinevaid spordisündmusi
- Teab ja oskab põhjendada miks on vaja täita hügieeninõudeid
- Oskab valida sobivat riietust lähtudes ilmastikust
- Täidab ohutusnõudeid
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- Oskab sooritada õpetaja juhendamisel venitus ja lõdvestusharjutusi
- Hingamisharjutused
- Tähelepanuharjutused
- Emotsioonidega toimetulek õpetaja abiga
- Kehalise liikumise mõju ülekanne üldisele heaolule

5. klass õppesisu

LIIKUMISOSKUSED

- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Jõuharjutused keharaskusega: Kätekõverduste, kükkide, istesetõusude sooritamine.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirendusjooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Madallähte tutvustamine.
- (P) Rakendusvõimlemine: kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Lihtsamate harjutuskombinatsioonide sooritamine erikõrgusega rööbaspuudel.

- (T) 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.
- Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tiritamm.
- Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.
- (P) Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. (T) Toenghüpe: hark ja kägarhüpe.
- (T)Võimlemine: hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
- Liikumis- ja sportmängud: Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Erinevate püüdmisharjutuste sooritamine. 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 seinale. Pioneeripall.
- Jalgpall: Söödu peatamine jalapõia siseküljega ja löögitehnika õppimine.
- Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe 1 m paku tabamisega.
- Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta.
- Uisutamine: Sõidutehnika täiustamine. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Suudab joosta järjest 7 min valides endale sobiva tempo
- Suudab läbida joostes 1,6km valides endale sobiva tempo (krossijooks)
- Kätekõverduste test
- Kõhulihaste test
- Haardetugevuse test
- Kaugushüpe tulemusele
- Piiksujooksu test

- Plank
- 60m kiirjooks ajale
- Pallivise kauguse peale
- Suusatamine järjest vähemalt 3 km.
- SLS leidmine ja mõõtmine 1 min jooksul
- Liikumine muusika rütmi arvestades – kava sooritamine grupiga

KEHALINE AKTIIVSUS

- Oskab analüüsida oma aktiivsust ning annab suulist tagasisidet
- Võtab aktiivselt osa kõigist tundidest
- On aktiivne ka väljaspool kooli
- Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine
- Nutikella, telefoni vms. abivahendi kasutamine mõõtmaks kehalist aktiivsust
- Vabalt valitud liikumisvahendi kasutamine tunniväliselt vastavalt võimalustele: jalgratas, rula, tõukeratas, suusad.
- Tantsimine, kasutades erinevaid digivõimalusi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Oskab nimetada erinevaid spordialasid ja nende tuntumaid sportlasi
- Oskab tuua välja tuntumad spordivõistlused (nt. OM, MM, EM)
- Orienteerumine nii kaardiga kui kaasaegsete nutivahenditega. Enda asukoha määramine. Suundade määramine kompassi või GPS seadmega
- Teab ja järgib kooli sisekorra eeskirjadest lähtuvaid nõudeid
- Võimalusel osaleb koolisisestel ja – välistel spordivõistlustel
- Oskab leida ja jälgida erinevaid spordisündmusi
- Teab ja oskab põhjendada miks on vaja täita hügieeninõudeid
- Oskab valida sobivat riietust lähtudes ilmastikust
- Täidab ohutusnõudeid
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu

- Aeroobika põhisammude õppimine, lihtsama kava koostamine, liikumine muusika rütmis.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- Oskab sooritada õpetaja juhendamisel venitused ja lõdvestusharjutusi
- Hingamisharjutused
- Tähelepanuharjutused
- Emotsioonidega toimetulek õpetaja abiga
- Kehalise liikumise mõju ülekande üldisele heaolule

6. klassi õppesisu

LIIKUMISOSKUSED

- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Jõuharjutused keharaskusega: Kätekõverduste, kükkide, istesetõusude sooritamine.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirendusjooks. Kiirjooks stardikäsklustega madallähtest. Kestvusjooks. Maastikujooks. Krossijooks.
- (P) Rakendusvõimlemine: kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Ühekõrgusega rööbaspuudel hooglemine, reisiste, ettehoold mahahüpe. Kangil kinnerripe, uppripe. Tiriripe.
- (T) Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil ja rööbaspuudel
- (T) Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe
- Akrobaatika: pikk trel ette ja taha, kaarsild, kätelseis abiga Tiritamm.
- Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.
- (P) Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- 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
 - Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe 1 m paku tabamisega.
 - Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

- Suusatamine. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga. Poolsahkpööre. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
- Uisutamine: Sõidutehnika täiustamine. Sooritab ülejalasõitu vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Suudab joosta järjest 9 min valides endale sobiva tempo
- Suudab läbida joostes 1,6km valides endale sobiva tempo (krossijooks)
- Kätekõverduste test
- Kõhulihaste test
- Haardetugevuse test
- Kaugushüpe tulemusele
- Piiksujooksu test
- Plank
- 60m kiirjooks ajale madallähtest
- Pallivise kauguse peale
- Suusatamine järjest vähemalt 5 km.
- Uisutab järjest 6 min
- SLS leidmine ja mõõtmine 1 min jooksul
- Liikumine muusika rütmi arvestades – kava sooritamine grupiga

KEHALINE AKTIIVSUS

- Oskab analüüsida oma aktiivsust ning annab suulist tagasisidet
- Võtab aktiivselt osa kõigist tundidest
- On aktiivne ka väljaspool kooli
- Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine
- Nutikella, telefoni vms. abivahendi kasutamine mõõtmaks kehalist aktiivsust

- Vabalt valitud liikumisvahendi kasutamine tunniväliselt vastavalt võimalustele: jalgratas, rula, tõukeratas, suusad.
- Tantsimine, kasutades erinevaid digivõimalusi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Oskab nimetada erinevaid spordialasid ja nende tuntumaid sportlasi
- Oskab tuua välja tuntumad spordivõistlused (nt. OM, MM, EM)
- Orienteerumine nii kaardiga kui kaasaegsete nutivahenditega. Enda asukoha määramine. Suundade määramine kompassi või GPS seadmega
- Teab ja järgib kooli sisekorra eeskirjadest lähtuvaid nõudeid
- Võimalusel osaleb koolisisestel ja – välistel spordivõistlustel
- Oskab leida ja jälgida erinevaid spordisündmusi
- Teab ja oskab põhjendada miks on vaja täita hügieeninõudeid
- Oskab valida sobivat riietust lähtudes ilmastikust
- Täidab ohutusnõudeid
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu
- Aeroobika põhisammude õppimine, lihtsama kava koostamine, liikumine muusika rütmis.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- Oskab sooritada õpetaja juhendamisel venitus ja lõdvestusharjutusi
- Hingamisharjutused
- Tähelepanuharjutused
- Emotsioonidega toimetulek õpetaja abiga
- Kehalise liikumise mõju ülekanne üldisele heaolule
- Jalutuskäik looduses Suure-Jaani järve ümber

7.-9. klass õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.

7. klass õppesisu

LIKUMISOSKUSED

- Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Jõuharjutused: selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele
- Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.
- (P) . Rakendusvõimlemine: ronimine.
- (P) Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Ratas kõrvale.
- (P) Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- (P) Harjutused kangil: kinnerripe, tiriripe, tireltõus.
- (P) Harjutused rööbaspuudel: hooglemine toengus, reisiste kahel rööpal (pööre 90 kraadi). Ettehoor mahahüpe.
- (T) 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.
- (T) Akrobaatika: ratas kõrvale, tirelite erinevad variatsioonid, peapealseis.
- (T) Tasakaaluharjutused kõrgel või madalal poomil: erinevad sammukombinatsioonid, kükid, pöörded.
- Korvpall: Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Mees-mees kaitse. Mäng lihtsustatud reeglitega.
- Võrkpall: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega. Ühalt-eest palling. Punktide lugemine. Mäng reeglitepärast.

- Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Kaitsja, poolkaitsja, ründaja mõistete selgitamine. Mäng reeglitepäraselt.
- Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused.
- Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.
- Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Suudab joosta järjest 9 min valides endale sobiva tempo
- Suudab läbida joostes 1,6km valides endale sobiva tempo (krossijooks)
- Kätekõverduste test
- Kõhulihaste test
- Haardetugevuse test
- Kaugushüpe tulemusele
- Piiksujooksu test
- Plank
- 60m kiirjooks ajale madallähtest
- Pallivise kauguse peale
- Suusatamine järjest vähemalt 5 km.
- Uisutab järjest 6 min
- SLS leidmine ja mõõtmine 1 min jooksul
- Liikumine muusika rütmi arvestades – kava sooritamine grupiga

KEHALINE AKTIIVSUS

- Oskab analüüsida oma aktiivsust ning annab suulist tagasisidet
- Võtab aktiivselt osa kõigist tundidest
- On aktiivne ka väljaspool kooli
- Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine

- Nutikella, telefoni vms. abivahendi kasutamine mõõtmaks kehalist aktiivsust
- Vabalt valitud liikumisvahendi kasutamine tunniväliselt vastavalt võimalustele: jalgratas, rula, tõukeratas, suusad.
- Tantsimine, kasutades erinevaid digivõimalusi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Oskab nimetada erinevaid spordialasid ja nende tuntumaid sportlasi
- Oskab tuua välja tuntumad spordivõistlused (nt. OM, MM, EM)
- Orienteerumine nii kaardiga kui kaasaegsete nutivahenditega. Enda asukoha määramine. Suundade määramine kompassi või GPS seadmega
- Teab ja järgib kooli sisekorra eeskirjadest lähtuvaid nõudeid
- Võimalusel osaleb koolisisestel ja – välistel spordivõistlustel
- Oskab leida ja jälgida erinevaid spordisündmusi
- Teab ja oskab põhjendada miks on vaja täita hügieeninõudeid
- Oskab valida sobivat riietust lähtudes ilmastikust
- Täidab ohutusnõudeid
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu
- Aeroobika põhisammude õppimine, lihtsama kava koostamine, liikumine muusika rütmis.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- Oskab sooritada õpetaja juhendamisel venitused ja lõdvestusharjutusi
- Hingamisharjutused
- Tähelepanuharjutused
- Emotsioonidega toimetulek õpetaja abiga
- Kehalise liikumise mõju ülekanne üldisele heaolule
- Jalutuskäik looduses Suure-Jaani järve ümber

8. klass õppesisu

LIKUMISOSKUSED

- Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine
- Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks.
- Jõuharjutused: selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele
- Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega.
- Heited, tõukes: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja juurdevõtusammuga.
- (P) . Rakendusvõimlemine: ronimine.
- (P) Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, kätelseisust trel ette abistamisega. Püramiidid. Ratas kõrvale.
- (P) Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja harkhüpe üle hobuse (vahend risti hoojooksuga).
- (P) Harjutused kangil: treltõus, käärhõõr ette.
- (P) Harjutused rööbaspuudel: hooglemine toengus, harkiste ja trel ette.
- (T) Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.
- (T) Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).
- (T) Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine.
- (T) Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.
- (T) Tasakaaluharjutused poomil: erinevad sammukombinatsioonid, pöörded, pealehüpe hoolaualt.
- Korvpall: Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Mäng 3:3 ja 5:5 vastu. Viskemängud.

- Võrkpall: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega. Ült-eest palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega, kaitsemäng paarides. Kolme puute mäng.
- Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Kaitsja, poolkaitsja, ründaja mõistete selgitamine. Mäng reeglitepärast.
- Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvõis. Mängud suuskadel.
- Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Suudab joosta järjest 12min valides endale sobiva tempo
- Suudab läbida joostes 3,2km valides endale sobiva tempo (krossijooks)
- Kätekõverduste test
- Kõhulihaste test
- Haardetugevuse test
- Kaugushüpe tulemusele
- Piiksujooksu test
- Plank
- 100m kiirjooks ajale madallähtest
- Kuulitõuge kauguse peale (P) 4kg, (T) 3kg
- Suusatamine järjest 5km
- Uisutab järjest 6 min
- SLS leidmine ja mõõtmine 1 min jooksul
- Liikumine muusika rütmi arvestades – kava sooritamine grupiga

KEHALINE AKTIIVSUS

- Oskab analüüsida oma aktiivsust ning annab suulist tagasisidet
- Võtab aktiivselt osa kõigist tundidest

- On aktiivne ka väljaspool kooli
- Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine
- Nutikella, telefoni vms. abivahendi kasutamine mõõtmaks kehalist aktiivsust
- Vabalt valitud liikumisvahendi kasutamine tunniväliselt vastavalt võimalustele: jalgratas, rula, tõukeratas, suusad.
- Tantsimine, kasutades erinevaid digivõimalusi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Oskab nimetada erinevaid spordialasid ja nende tuntumaid sportlasi
- Oskab tuua välja tuntumad spordivõistlused (nt. OM, MM, EM)
- Orienteerumine nii kaardiga kui kaasaegsete nutivahenditega. Enda asukoha määramine. Suundade määramine kompassi või GPS seadmega
- Teab ja järgib kooli sisekorra eeskirjadest lähtuvaid nõudeid
- Võimalusel osaleb koolisisestel ja – välistel spordivõistlustel
- Oskab leida ja jälgida erinevaid spordisündmusi
- Teab ja oskab põhjendada miks on vaja täita hügieeninõudeid
- Oskab valida sobivat riietust lähtudes ilmastikust
- Täidab ohutusnõudeid
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu
- Aeroobika põhisammude õppimine, lihtsama kava koostamine, liikumine muusika rütmis.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- Oskab sooritada õpetaja juhendamisel venitust ja lõdvestusharjutusi
- Hingamisharjutused
- Tähelepanuharjutused
- Emotsioonidega toimetulek õpetaja abiga
- Kehalise liikumise mõju ülekanne üldisele heaolule
- Jalutuskäik looduses Suure-Jaani järve ümber

9. klass õppesisu

LIKUMISOSKUSED

- Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine
- Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks.
- Jõuharjutused: selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele
- Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega.
- Heited, tõukes: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja juurdevõtusammuga.
- (P) . Rakendusvõimlemine: ronimine.
- (P) Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, kätelseisust trel ette abistamisega. Püramiidid. Ratas kõrvale.
- (P) Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja harkhüpe üle hobuse (vahend risti hoojooksuga).
- (P) Harjutused kangil: treltõus, käärhõõr ette.
- (P) Harjutused rööbaspuudel: hooglemine toengus, harkiste ja trel ette.
- (T) Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.
- (T) Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).
- (T) Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine.
- (T) Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.
- (T) Tasakaaluharjutused poomil: erinevad sammukombinatsioonid, pöörded, pealehüpe hoolaualt.
- Korvpall: Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Mäng 3:3 ja 5:5 vastu. Viskemängud.

- Võrkpall: Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega. Ült-eest palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega, kaitsemäng paarides. Kolme puute mäng.
- Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Kaitsja, poolkaitsja, ründaja mõistete selgitamine. Mäng reeglitepärast.
- Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvõis. Mängud suuskadel.
- Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Suudab joosta järjest 12min valides endale sobiva tempo
- Suudab läbida joostes 3,2km valides endale sobiva tempo (krossijooks)
- Kätekõverduste test
- Kõhulihaste test
- Haardetugevuse test
- Kaugushüpe tulemusele
- Piiksujooksu test
- Plank
- 100m kiirjooks ajale madallähtest
- Kuulitõuge kauguse peale (P) 4kg, (T) 3kg
- Suusatamine järjest 5km
- Uisutab järjest 6 min
- SLS leidmine ja mõõtmine 1 min jooksul
- Liikumine muusika rütmi arvestades – kava sooritamine grupiga

KEHALINE AKTIIVSUS

- Oskab analüüsida oma aktiivsust ning annab suulist tagasisidet
- Võtab aktiivselt osa kõigist tundidest

- On aktiivne ka väljaspool kooli
- Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine
- Nutikella, telefoni vms. abivahendi kasutamine mõõtmaks kehalist aktiivsust
- Vabalt valitud liikumisvahendi kasutamine tunniväliselt vastavalt võimalustele: jalgratas, rula, tõukeratas, suusad.
- Tantsimine, kasutades erinevaid digivõimalusi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Oskab nimetada erinevaid spordialasid ja nende tuntumaid sportlasi
- Oskab tuua välja tuntumad spordivõistlused (nt. OM, MM, EM)
- Orienteerumine nii kaardiga kui kaasaegsete nutivahenditega. Enda asukoha määramine. Suundade määramine kompassi või GPS seadmega
- Teab ja järgib kooli sisekorra eeskirjadest lähtuvaid nõudeid
- Võimalusel osaleb koolisisestel ja – välistel spordivõistlustel
- Oskab leida ja jälgida erinevaid spordisündmusi
- Teab ja oskab põhjendada miks on vaja täita hügieeninõudeid
- Oskab valida sobivat riietust lähtudes ilmastikust
- Täidab ohutusnõudeid
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu
- Aeroobika põhisammude õppimine, lihtsama kava koostamine, liikumine muusika rütmis.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- Oskab sooritada õpetaja juhendamisel venitused ja lõdvestusharjutusi
- Hingamisharjutused
- Tähelepanuharjutused
- Emotsioonidega toimetulek õpetaja abiga
- Kehalise liikumise mõju ülekanne üldisele heaolule
- Jalutuskäik looduses Suure-Jaani järve ümber

