

AINEVALDKOND “KEHALINE KASVATUS”

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus eesmärgiks Vabakoolis 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 kasvatus eesmärgi saavutamiseks taotleme, et Pärnu Vabakooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;
- 4) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt;
- 5) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides;
- 6) teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 7) mõistab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- 8) tunneb ausa mängu põhimõtteid;
- 9) on koostöövalmis ning liigub/spordib kaaslasiga austades ja keskkonda hoides;
- 10) jälgib isiklikku kehalise arengu protsessi ja oskab seda analüüsida;
- 11) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 12) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1.2. Ainevaldkonna õppeained ja maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetame 1.– 9. klassini ja tantsuõpetus, mida õpetame 1.-5. klassis.

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									Kokku
	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	
Kehaline kasvatus	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

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

Kehalises kasvatuses juhime õpilast oma kehalist arenguprotsessi jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ning oskusi hankides analüüsima ja parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtume vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad Vabakooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala:

- võimlemine;
- kergerõustik;
- liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall);
- tantsuline liikumine;
- talialad;
- orienteerumine.

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse.

Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastame kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestab kool õpilaste huve, liikumisharrastuse traditsioone ja olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. Ülejäänud 20–25% kehalisele kasvatusle ette nähtud tundide mahust kasutab Vabakool ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall ja erinevad tantsustiilid) õpetamiseks.

Tantsuõpetuse kaudu omandab õpilane teadmisi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest.

Tantsuõpetuse keskseks ülesandeks Vabakoolis on toetada õpilase ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha kui vaimu. Aktiivne õpe tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust ja kogemist, mis kinnistab õpitut paremini. Väärtustame Vabakoolis kogemuslikku õpet. Tantsutundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse

nii kunstiline eneseväljendus, kunstilooime, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid.

Tantsutundides loome tingimused isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks. Tantsides arendame õpilase isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet, sallivust.

Tantsuõpetuses on esmane eakohalisuse põhimõte, mille all mõistame ennekõike arvestamist inimkeha füüsilise ja vaimse arengu seaduspärasustega. Tantsuõpetus toetab harmoonilise isiksuse kujunemist tantsulise eneseväljenduse kaudu, avab ning avardab võimalusi tantsuga tegeleda ja loovast tegevusest rõõmu tunda. Tantsuõpetuses tekib huvi loomingulise tegevuse vastu, kujuneb loomulik ja anatoomiliselt õige kehahoiak ja elukestev tervislik liikumisharjumus.

Tantsuõpetuse kaudu tunneb õpilane end kultuurikandjana, saades teadmisi pärimuskultuurist. Samuti saavad õpilased tunda uuenduslikku muutumist kultuuritraditsioonis, suhtumist uutesse kultuuriilmingutesse ning võimalust võrrelda massikultuuri, kõrgkultuuri ja pärimuskultuuri ning nende üle arutleda. Eesti ja maailma tantsukultuuri tutvustamisega kujundame laste silmaringi ning sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid.

Tantsuõpetuse koostisosad on:

- 1) tantsimine ja tantsu loomine;
- 2) tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine.

Tantsuõpetus austab eesti tantsupraktikas väljakujunenud traditsioone ja on avatud erinevatele tantsustiilidele. Tants on õppeaine, mille õpetuse koostisosad on üksteisega mitmetähenduslikus ja tihedas seoses. Tantsu vaatamise oskuste kujundamine on tähtis komponent tantsuõpetuses. Õpilaste silmaringi arendamiseks on vajalikud õppekäigud (sh virtuaalsed) etenduspaikadesse, muuseumidesse ja mujale. Õpilaste üldkultuurilised teadmised põhinevad teadlikkusel kohalikust, oma riigi ja Euroopa kultuuripärandist ning nende rollist maailmas. Oluline on tantsuelu korraldamine oma koolis, et õpilastel tekiks esinemise ja vaatamise harjumus ning ürituste korraldamise kogemus.

Läbivate teemade, ühiste temaatiliste rõhuasetuste, õppeülesannete ja -viiside abil toetab tantsuõpetus kõigi teiste õppeainete omandamist. Tantsuõpetuse lõimimine Vabakooli teiste õppeainetega eeldab õpetajatevahelist koostööd pädevuste täpsustamisel õpetuse eesmärkide püstitamisel, õppesituatsioonide loomisel ja eri ainetele ühiste probleemide ja mõistestiku määratlemisel.

Tantsuõpetus on koolis lõimitud keele ja kirjanduse, võõrkeelte-, matemaatika-, loodusainete, sotsiaalainete, tehnoloogia- ja kunstivaldkonnaga.

Ainevaldkonna traditsioonid

1. koolialguse väljasõit loodusesse;
2. õpioskuste tuleproov;
3. sügislaad;
4. talispordipäev;

5. muusikal;
6. koolisisesed meistrivõistlused;
7. aastatöö;
8. kevadine perespordipäev;
9. looduspäevad;
10. rahvusvaheline loovuslaager.

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist. Kujundame kõiki riikliku õppekavaga sihiks seatud üldpädevusi, neist olulisemad on Pärnu Vabakoolis enesemääratlus- ja ettevõtlikkuspädevus.

Enesemääratluspädevus

Kehalise kasvatus kaudu kujundame oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi. Vabakooli hindamissüsteem, sealhulgas kujundava ja enesehindamise suur osakaal suunab alates 1. klassist õppija iseennast paremini tundma.

Ettevõtlikkuspädevus

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Kehalises kasvatuses tähtsustame tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlblise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Õpipädevus

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

Suhtluspädevus

Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste spordi- ja tantsuteemadel.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpime analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpime kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Digipädevus

Digipädevus kujundab suutlikkuse kasutada uuenevat digitehnoloogiat kehalise arengu toetamiseks ja õppeprotsessi mitmekesistamiseks ja oskust leida, valida ja kasutada erinevaid sportimiseks mõeldud rakendusi. Õpime koostama digitaalset treeningpäevikut, sisestama isiklikke andmeid, tegema analüüsi ja esitlema tulemusi. Digivahendite kasutamisel on vaja olla teadlik nende ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti, lisaks järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

1.5. Õppeainete lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendame oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundame oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika

Kõikide kehalise kasvatuses osaoskuste arendamisel rakendame matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained

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

Sotsiaalsed

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika

Õpilaste tähelepanu juhime spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundame valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Vabakooli kehalise kasvatuse traditsioonid lõimuvad teiste ainevaldkondadega:

1. koolialguse väljasõit loodusesse on seotud sotsiaalainete, loodusainete ja tehnoloogia-valdkonnaga;
2. õpioskuste tuleproov, muusikal ja aastatöö ühendab kõiki ainevaldkondi;
3. sügislaad matemaatika, loodusainete, tehnoloogiavaldkonnaga;
4. talispordipäev loodusainete, sotsiaalainete valdkonnaga;
5. kevadine perespordipäev sotsiaalainete, loodusainete valdkonnaga;
6. koolisisesed meistrivõistlused on seotud kunsti, keelte ja matemaatikaga;
7. looduspäevad lõimuvad loodusainete, sotsiaalainete, keele ja kirjanduse, matemaatika valdkondadega;
8. rahvusvaheline loovuslaager on seotud kunsti-, loodusainete, võõrkeelte, sotsiaalainete ja tehnoloogiavaldkonnaga.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Õppekava läbivaid teemasid peame silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus

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

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

Kehalises kasvatuses innustame õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundame arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suuname õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustame ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Innustame õpilase organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet

Kehalise kasvatuses tundides õpime tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon

Kehalises kasvatuses kasutame spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

Väärtused ja kõlblus

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgime spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Vabakoolis õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtume õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesuundadest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetame löimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotleme, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) kasutame diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 4) rakendame nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 5) kasutame mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine.

1.8. Hindamise alused

Hindamisel lähtume vastavatest põhikooli riikliku õppekava ja Vabakooli õppekava üldosa sätetest. Vabakoolis hindame kehalise kasvatuses ainevaldkonnas õpilaste teadmisi, oskusi ja tunnis osalemise aktiivsust ning kaasatõotamist. Hinnangu/hinde andmisel arvestab õpetaja tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ja õpilaste iseärasusi.

Õpitulemusi hindame kujundavate sõnaliste hinnangute (1. - 8. klassis) ja tähthinnetega (9. klassis). Õpetaja teavitab õpilasi, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid ja

-kriteeriumeid kasutatakse. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestame eelkõige töö sisu, kuid parandame ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvesta.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestame nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hindame õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Juhul kui õpilaste tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostame neile individuaalse õppekava, milles fikseerime koostöös raviarstiga kehalise kasvatus õppe-eesmärgi, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

1.8.1. Hindamine kehalises kasvatuses

I kooliastmes anname hinnangu õpilase tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi jälgides arvestame lisaks saavutatud tasemele ja õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd ka vastavat kehalist arengut varasemate tulemuste analüüsi põhjal. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendame ka õpilase enesehindamist.

Tantsuõpetuses anname 1.-3. klassis sõnaliste hinnangutega tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta. I kooliastmes hindame peamiselt osavõttu loovmängulistest liikumistegevustest. See on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

II kooliastmes anname hinnangu teadmiste ja oskuste omandamisele, teadmiste rakendamisele ning õpilaste koostööoskusele. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestame õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel ja isiklikku kehalist arengut varasemate tulemuste analüüsi põhjal. Hindame ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Tantsulistes tegevustes II kooliastmes on suurem kaal erinevate tantsutehnikate tundmisel, õige tervisliku kehakasutuse praktikasse rakendamisel ja looval isikupärasel väljendusoskusel. Samuti anname II kooliastmes tagasisidet teadmistel põhineva arutlusoskuse kohta.

III kooliastmes hindame teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilaste teadmiste kujundavat hinnangut või tähtsust andes arvestame eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut/hinnet andes arvestame õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel ja isiklikku kehalist arengut varasemate tulemuste analüüsi põhjal.

Tantsulistes tegevustes III kooliastmes väärtustame õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Hinnangute andmisel arvestame kõiki tantsuõpetuse komponente: tantsimist, tantsu loomist, tantsu üle arutlemist ja teadmisi tantsuajaloost. Lisaks võtame arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest.

Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendame ka õpilase enesehindamist ja -analüüsi.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool vastutab turvalise ja puhta õpikeskkonna loomise eest, tagades tunni läbiviimiseks mõeldud vahendid ning ruumid hügieeni ja rõivistu tarbeks. Lisaks on igas õpikeskkonnas hoolimata asukohast, kohustus tagada vajadusel võimalus kiirele esmaabile.

1.9.1. Kehaline kasvatus

- 1) Vabakoolis on kõikides kooliastmetes poistele ja tüdrukutele kehalise kasvatus tunnid koos;
- 2) Õppetegevused toimuvad tunniks vajalike vahenditega varustatud spordirajatistes (võimlas, jõusaalis, staadionil, aeroobika- ja tantsutundide ruumis);
- 3) Kooliterritooriumi väliselt on õpitulemuste sooritamiseks kasutada ka uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 4) Hügieeniharjumuste kujundamiseks on koolil olemas rõivistud ning pesemisruumid.

1.9.2. Tantsuõpetus

- 1) Tantsutunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon, kaetavad peeglid, põrandapind 10x10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, kaasaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan. Tunde võib pidada ka muusikaklassis või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis;
- 2) Oluline on jälgida, et tunnis osalejatel on sobiv riietus ja jalatsid;
- 3) Tantsusaali kõrval on abiruumidena riietumis- ja pesemisvõimalused;
- 4) Tantsusaalis peavad vahendid olema paigutatud nii, et neid oleks käepärane kasutada, ning asjadel peavad olema kindlad hoidmise kohad.

2.1 Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Vabakooli kehalise kasvatuses taotleme, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;
- 4) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt;
- 5) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides;
- 6) teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 7) mõistab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- 8) tunneb ausa mängu põhimõtteid;
- 9) on koostöövalmis ning liigub/spordib kaaslaste austades ja keskkonda hoides;
- 10) jälgib isiklikku kehalise arengu protsessi ja oskab seda analüüsida;
- 11) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 12) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni;
- 13) oskab kooli loodussuuna toel hinnata aktiivset tegutsemist looduskeskkonnas.

2.1.2. Õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpuks õpilane

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjust, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise 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 (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eestis tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.1.3. Õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

Klassiti jagatud õpitulemused ja õppesisu kehalises kasvatuses on esitatud ka ainekava lisas 1.-3. klassi õpilase enesehinnangulehtedel.

1. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieeninõudeid</p> <p>3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest</p>
Võimlemine	
<p>1) oskab seista ravis ja sooritada pöörded paigal</p> <p>3) sooritab tireli ette ja turiseisu;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p> <p><i>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käärihüplemine. Koordineerimisharjutused.</p> <p><i>Akrobaatilised harjutused.</i> Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelik. Tirel ette.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
Jooks, hüpped, visked	
<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p>	<p><i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks, kestmisjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p>

<p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 560 m distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p>	<p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p><i>Visked.</i> Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>
<p>Liikumismängud</p>	
<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
<p>Talialad</p>	
<p>1) hoiab uiskudel tasakaalu;</p> <p>2) tunneb uisusammu ja liigub toe abil;</p> <p>3) uisutab järjest 1 minut. 1</p>	<p>Uiskude kandmine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	
<p>1) õpib ja sooritab tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi;</p> <p>2) mängib loovmänge;</p> <p>3) külastab tantsuüritusi;</p> <p>4) mõistab tantsu oskussõnavara.</p>	<p>Tantsuelementide tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulises tegevuses.</p> <p>Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (painutus, sirutus, jooks, hüpe), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav).</p> <p>Liikumist ja tantsu õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus).</p>

5) õpib tundma tantsuelemente ja keha liikumisvõimalusi;	Osalemine väiksemates gruppides ja/või kogu klassiga selgeks õpitud tantsuga kooli muusikali etendusel.
--	---

2. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;</p> <p>3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.</p>
Võimlemine	
<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paiga.</p> <p><i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><i>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käärihüplemine. Koordineerimisharjutused. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad</p>

<p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise saatel. <i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt..</p> <p><i>Akrobaatilised harjutused.</i> Veered kägeras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. <i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
<p>Jooks, hüpped, visked</p>	
<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 560 km distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p>	<p><i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><i>Visked.</i> Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>
<p>Liikumismängud</p>	
<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söõtmine ja püüdmine).</p>

	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.
Talialad	
1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 2 minutit.	Uiskude kandmine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
Tantsuline liikumine	
1) õpib ja sooritab tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutusi; 2) mängib loovmänge; 3) tantsib lihtsamaid pärimustantse; 4) külastab tantsuüritusi; 5) mõistab tantsu oskussõnavara. 6) õpib tundma tantsuelemente ja keha liikumisvõimalusi; 7) oskab seostada liikumise rütmi ja heli.	Tantsuelementide tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (painutus, sirutus, jooks, hüpe), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav). Tantsulise liikumise õppimine nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus). Tasakaalu-, koordinatsiooni- ja repertuaari valikul lapse enda loomingulise panuse väärtustamine (improvisatsioon pärimustantsus ja loovmängus). Osalemine väiksemates gruppides ja/või kogu klassiga selgeks õpitud tantsuga kooli muusikali etendusel.
Ujumine	
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.	Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

3. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;</p> <p>3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
Võimlemine	
<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <i>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käarihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p>

	<p><i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><i>Akrobaatilised harjutused.</i> Veered kääras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><i>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</i> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>
<p>Jooks, hüpped, visked</p>	
<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1120 m distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p>	<p><i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><i>Hüpped.</i> 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.</p> <p><i>Visked.</i> Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>

Liikumismängud	
<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
Talialad	
<p>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</p> <p>2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;</p> <p>3) uisutab järjest 4 minutit.</p>	<p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel.</p> <p>Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>
Tantsuline liikumine	
<p>1) õpib ja sooritab tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi;</p> <p>2) mängib loovmänge;</p> <p>3) tantsib lihtsamaid pärimustantse;</p> <p>4) külastab tantsuüritusi;</p> <p>5) mõistab tantsu oskussõnavara;</p> <p>6) õpib tundma tantsuelemente ja keha liikumisvõimalusi;</p> <p>7) seostab liikumise rütmi ja helidega.</p>	<p>Tantsuelementide tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (painutus, sirutus, jooks, hüpe), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav).</p> <p>Tantsulise liikumise õppimine nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus).</p> <p>Tasakaalu-, koordineerimise- ja repertuaari valikul lapse enda loomuliku panuse väärtustamine (improvisatsioon pärimustantsus ja loovmängus).</p> <p>Lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamine ning rakendamine.</p> <p>Tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele ning tantsuhuvile aluse rajamine. Tantsulise mõtlemise ja loovuse arenguks tingimuste loomine.</p>

	Igale lapsele tantsulise esinemiskogemuse võimaldamine (ea- ja võimetekohased etendused, kontserdid). Osalemine väiksemates gruppides ja/või kogu klassiga selgeks õpitud tantsuga kooli muusikali etendusel.
Ujumine	
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.	Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

2.1.4. Õppe- ja kasvatuseesmärgid 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 (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasad iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning 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 (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid

jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

2.1.5. Õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

Klassiti jagatud õpitulemused ja õppesisu kehalises kasvatuses on esitatud ka ainekava lisas 4.-6. klassi õpilase enesehinnangulehtedel.

4. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, kokku leppida mängureegleid;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi).</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis.</p>

<p>kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;</p>	
<p>Võimlemine</p>	
<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>
<p>Kergejõustik</p>	

<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>
<p>Liikumis- ja sportmängud</p>	
<p>1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>3) sooritab põrgatused takistuste vahelt;</p> <p>4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;</p> <p>5) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall.</p>
<p>Talialad</p>	
<p>1) kasutab uisutades sahkpidurdust;</p> <p>2) uisutab järjest 6 minutit.</p>	<p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Sahkpidurdus.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>

Tantsuline liikumine	
<p>1) kujundab loomuliku ja anatoomiliselt õige kehahoiaku;</p> <p>2) arendab liikumismälu, koordineerimise ja tasakaalu;</p> <p>3) mõistab erinevate tantsuelementide kombineerimist ja koostoimet;</p> <p>4) tantsib muusikasse;</p> <p>5) arendab improvisatsioonivõimet;</p> <p>6) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;</p> <p>7) mõistab ja kasutab tantsu oskussõnavara;</p> <p>8) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>9) osaleb tantsuüritustel.</p>	<p>Lapse loovuse ja adekvaatse enesehinnangu arendamine, keha teadlikul, loomulikult ning anatoomiliselt korrektse kehahoiaku kasutamisel.</p> <p>Kontsentratsioonivõime, usalduse, koordineerimise ja tasakaalu arendamine kasutades kontaktharjutusi ning akrobaatika elemente.</p> <p>Õpilane õpib arvestama liikumiste erinevuste ja liikuja eripäraga. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsulise mõtlemise ja liikumismälu arendamine, koreograafiliste jadade õppimine ja loomine improvisatsiooni kaudu. Liikumise musikaalsus ja muusikasse tantsimine.</p> <p>Tantsu vaadates ja tantsuüritusi külastades arendatakse analüüsivõimet, võrdlusoskust ja tantsuvaldkonna terminite kasutamise oskust. Tantsuüritustel osalemine sisaldab etenduste, kontsertide külastamist, esinemist või ühistantsimist.</p> <p>Osalemine kooli muusikali etendusel õpilase enda poolt väljamõeldud ja/või õpetaja antud tantsuga.</p>
Orienteerumine	
<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud piirkonnas;</p> <p>4) oskab mängida orienteerumismänge kaardiga</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe).</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.</p>

5. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	
<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>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.</p>

<p>kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi ning teab Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.</p>	
<p>Võimlemine</p>	
<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>5) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes.</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel). Ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark-</p>

	või kägarhüpe.
Kergejõustik	
<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>
Liikumis- ja sportmängud	
<p>1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>5) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p>
Talialad	
<p>1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p>	<p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.</p>

<p>2) kasutab uisutades sahkpidurdust;</p> <p>3) uisutab järjest 6 minutit.</p>	<p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</p> <p>Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	
<p>1) kujundab loomuliku ja anatoomiliselt õige kehahoiaku;</p> <p>2) arendab liikumismälu, koordineerimise ja tasakaalu;</p> <p>3) mõistab erinevate tantsuelementide kombineerimist ja koostoimet;</p> <p>4) tantsib muusikasse;</p> <p>5) arendab improvisatsioonivõimet;</p> <p>6) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;</p> <p>7) mõistab ja kasutab tantsu oskussõnavara;</p> <p>8) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>9) osaleb tantsuüritustel.</p>	<p>Lapse loovuse ja adekvaatse enesehinnangu arendamine, keha teadlikul, loomulikult ning anatoomiliselt korrektse kehahoiaku kasutamisel.</p> <p>Kontsentratsioonivõime, usalduse, koordineerimise ja tasakaalu arendamine kasutades kontaktharjutusi ning akrobaatika elemente.</p> <p>Õpilane õpib arvestama liikumiste erinevuste ja liikuja eripäraga. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsulise mõtlemise ja liikumismälu arendamine, koreograafiliste jadade õppimine ja loomine improvisatsiooniga. Liikumise musikaalsus ja muusikasse tantsimine.</p> <p>Tantsu vaadates ja tantsuüritusi külastades arendatakse analüüsivõimet, võrdlusoskust ja tantsuvaldkonna terminite kasutamise oskust. Tantsuüritustel osalemine sisaldab etenduste, kontsertide külastamist, esinemist või ühistantsimist.</p> <p>Osalemine kooli muusikali etendusel õpilase enda poolt väljamõeldud ja/või õpetaja antud tantsuga.</p>
<p>Orienteerumine</p>	
<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused</p>

<p>tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>
---	--

6. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	
<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>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.</p>

<p>annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.</p>	<p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>Võimlemine</p>	
<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõoriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Hübitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p>

	<p>Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Harkvõi kägarhüpe.</p>
<p>Kergejõustik</p>	
<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p>
<p>Liikumis- ja sportmängud</p>	

<p>1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>5) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p>
<p>Talialad</p>	
<p>1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p> <p>2) kasutab uisutades sahkpidurdust;</p> <p>3) uisutab järjest 6 minutit.</p>	<p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</p> <p>Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	
<p>1) kujundab loomuliku ja anatoomiliselt õige kehahoiaku;</p> <p>2) arendab liikumismälu, koordineerimise ja tasakaalu;</p> <p>3) mõistab erinevate tantsuelementide kombineerimist ja koostoimet;</p> <p>4) tantsib muusikasse;</p> <p>5) arendab improvisatsioonivõimet;</p>	<p>Lapse loovuse ja adekvaatse enesehinnangu arendamine, keha teadlikul, loomulikult ning anatoomiliselt korrektse kehahoiaku kasutamisel.</p> <p>Kontsentratsioonivõime, usalduse, koordineerimise ja tasakaalu arendamine kasutades kontaktharjutusi ning akrobaatika elemente.</p> <p>Õpilane õpib arvestama liikumiste erinevuste ja liikuja eripäraga. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p>

<p>6) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;</p> <p>7) mõistab ja kasutab tantsu oskussõnavara;</p> <p>8) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>9) osaleb tantsuüritustel.</p>	<p>Tantsulise mõtlemise ja liikumismälu arendamine, koreograafiliste jadade õppimine ja loomine improvisatsiooni kaudu. Liikumise musikaalsus ja muusikasse tantsimine.</p> <p>Tantsu vaadates ja tantsuüritusi külastades arendatakse analüüsivõimet, võrdlusoskust ja tantsuvaldkonna terminite kasutamise oskust. Tantsuüritustel osalemine sisaldab etenduste, kontsertide külastamist, esinemist või ühistantsimist.</p> <p>Kultuurilise järjepidevuse hoidmine ja rahvusliku identiteeditunde kujundamise tähtsus kohalikus tantsutraditsioonis. Eesti rahva- ja seltskonnatantsudega tutvumine.</p> <p>Osalemine kooli muusikali etendusel õpilase enda poolt väljamõeldud ja/või õpetaja antud tantsuga.</p>
<p>Orienteerumine</p>	
<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljееfivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljееfivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>

2.1.6. Õppe- ja kasvatuseesmärgid 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 kasvatuse 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 kaaslaste 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 kasvatuse 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 kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

2.1.7. Õpitulemused ja õppesisu III kooliastmes

Klassiti jagatud õpitulemused ja õppesisu kehalises kasvatuses on esitatud ka ainekava praktilistes lisades 7.-9. klassi õpilase enesehinnangulehtedel.

7. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	
<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel;</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>
<p>Võimlemine</p>	
<p>1) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja</p>

<p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>3) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><i>Iluvõimlemine (T).</i> Harjutused rõnga, palli ja lindiga. <i>Riistvõimlemine.</i> Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T).</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Kaks ratast kõrvale. <i>Tasakaaluharjutused poomil (T).</i> Erinevad sammukombinatsioonid ja mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe.</i> Hark- ja/või kägarhüpe.</p>
<p>Kergejõustik</p>	
<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüppe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüppe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult (7. kl).</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>
<p>Sportmängud</p>	
<p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab ülalt pallingu</p> <p>3) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p><i>Korvpall.</i> Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><i>Võrkpall.</i> Sööduharjutused paarides. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>

Talialad	
1) suudab uisutada järjest 9 minutit; 2) mängib ringette'i ja/või jäähokit.	Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.
Orienteerumine	
1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.	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.
Tantsuline liikumine	
1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb eri tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	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.

8. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.

<p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>
<p>Võimlemine</p>	
<p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja</p>

	<p>abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><i>Iluvõimlemine (T)</i>. Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. <i>Riistvõimlemine</i>. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P).</p> <p><i>Akrobaatika</i>. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. <i>Tasakaaluharjutused poomil (T)</i>. Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180o, jala hooga taha pööre 180o Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe</i>. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>
Kergejõustik	
<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Pallivise hoojooksult (7. kl).</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>
Sportmängud	
<p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <p>4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p><i>Korvpall</i>. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><i>Võrkpall</i>. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>

Talialad	
1) uisutab tagurpidi;	Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit.
2) suudab uisutada järjest 9 minutit;	Kestvusuisutamine.
3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.	Ringette ja/või jäähoki.
Orienteerumine	
1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;	Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.
2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;	Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;	Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.
4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumise rada.	Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.
Tantsuline liikumine	
1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest;	Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.
2) arutleb eri tantsustiilide üle;	Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

9. klass

Õpitulemused	Õppesisu- ja tegevused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.

<p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasti austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>
<p>Võimlemine</p>	
<p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p><i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja</p>

	<p>abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. <i>Iluvõimlemine (T)</i>. Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. <i>Riistvõimlemine</i>. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tiral ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P).</p> <p><i>Akrobaatika</i>. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. <i>Tasakaaluharjutused poomil (T)</i>. Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180o, jala hooga taha pööre 180o Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe</i>. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><i>Aeroobika</i>. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
Kergejõustik	
<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Pallivise hoojooksult (7. kl).</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>
Sportmängud	
<p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p>	<p><i>Korvpall</i>. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><i>Võrkpall</i>. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja</p>

4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.	liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.
Talialad	
1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.	Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.
Orienteerumine	
1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.	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.
Tantsuline liikumine	
1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb eri tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	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.