



**TARTU HANSA KOOL**  
**Ainevaldkond KEHALINE KASVATUS**

**Ainevaldkonda kuulub:**

kehaline kasvatus 1.-9. klass,

**ÕPPE-KASVATUSEESMÄRGID**

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

**ÜLDPÄDEVUSED**

**kultuuri- ja väärtuspädevus** – kehalises kasvatuses tähtsustatakse 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 kõlbelise 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.

**enesemääratluspädevus** – kehalise kasvatusena kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

**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.

<p><b>suhtluspädevus</b> – oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.</p>
<p><b>matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus</b> – sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt 3 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.</p>
<p><b>ettevõtlikkuspädevus</b> – kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, 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.</p>
<p><b>digipädevus</b> – kehalise kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.</p>

<p><b>LÕIMING TEISTE AINETEGA</b></p>
<p><b>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.</b> Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.</p>
<p><b>Matemaatika.</b> Kõikide kehalise kasvatuses oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetria kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).</p>
<p><b>Loodusained.</b> Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.</p>
<p><b>Sotsiaalained.</b> Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.</p>
<p><b>Kunstiained.</b> Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele</p>

käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

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

## LÄBIVATE TEEMADE RAKENDAMINE

**Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine.** Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse 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.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

**Kultuuriline identiteet.** Kehalise kasvatuses tundides õpitakse 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 kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

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

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

## I kooliaste (1.-3. klass) – 9 tundi nädalas

### **ÕPPESISU- JA TEGEVUSED**

#### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

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

#### **Võimlemine**

##### **Rivi- ja korraharjutused.**

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

##### **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.**

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

##### **Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.**

- Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette, koordineerimisharjutused.

##### **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.**

- Üldarendavad harjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

##### **Rakendusvõimlemine.**

- Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

##### **Akrobaatilised harjutused.**

- Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.

##### **Tasakaaluharjutused.**

- Liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, tasakaalu arendavad liikumismängud.

#### **Jooks, hüpped, visked**

##### **Jooks**

- Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.
- Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.
- Püstistart koos stardikäsklustega.

- Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

### **Hüpped**

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

### **Visked**

- Viskepalli hoie.
- Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.
- Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

### **Liikumismängud**

- Jooksu- ja hüppemängud.
- Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.
- Liikumismängud väljas/maastikul.
- Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.
- Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.
- Rahvastepall.

### **Talialad – suusatamine ja/või uisutamine (vastavalt ilmastikule, vahenditele ja võimalustele)**

#### **Suusatamine**

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.
- Tõusu- ja laskumisviisid. Sahkpidurdus.

#### **Uisutamine**

- Kõnd ja libisemine uiskudel.
- Kehaasend.
- Käte ja jalgade töö uisutamisel.
- Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
- Kukkumine

#### **Tantsuline liikumine**

- Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud.
- Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.
- Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.

- Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

### **Ujumine**

- Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades.
- Ujumise hügieeninõuded.
- Veega kohanemise harjutused.
- Rinnuli- ja seliliujumine.
- Veega kohanemise harjutused.
- Sukeldumine, hõljumine, libisemine ja edasiliikumine vees.
- Rinnuli ja selili veepeal edasiliikumine.
- Turvalisus vees.

### **Hindamine/tagasisidestamine**

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

Kasutatakse sõnalisi hinnanguid.

Õpitulemused_1. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;</li> <li>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</li> </ul>		
<b>Võimlemine</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>ronib varbseinal, kaldpingil, ületab takistusi;</li> <li>sooritab erinevaid akrobaatilisi harjutusi (veered, sirutused juurdeviivad harjutused turiseisuks, tirel ette ja tirel taha);</li> <li>sooritab erinevaid rivi- ja korraharjutusi (tervitamine, vasak-, parempool, pöörded (hüppega));</li> <li>sooritab erinevaid kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutusi.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>sooritab erinevaid akrobaatilisi harjutusi (veered, sirutused juurdeviivad harjutused turiseisuks, tirel ette ja tirel taha);</li> <li>hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes (koosjalu ja jalalt jalale).</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab istesetõusu 30sek jooksul või vastupidavuse peale;</li> <li>sooritab erinevaid lihastreeningu harjutusi;</li> <li>tutvub hüpetega hoolaualt (hoojooks, äratõuge, maandumisasendi fikseerimine);</li> <li>sooritab tasakaaluharjutusi madalal pingil;</li> <li>ronib varbseinal, kaldpingil, ületab takistusi.</li> </ul>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab õige teatevahetuse;</li> <li>tutvub kõrgushüppega (karjapoiss).</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tutvub paigalt kaugushüppega.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab täpsusviskeid vastu korvilauda;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib joostes järjest või vahelduvalt kõnniga erinevaid distantse;</li> <li>• jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>• sooritab palliviske paigalt (hoie).</li> </ul>
<b>Liikumismängud</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</li> <li>• mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse vahenditega;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega /vahenditeta.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib reeglite järgi rahvastepalli/pallidelahingut ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>• mängib/tutvub erinevate liikumismängudega (vahenditega /vahenditeta).</li> </ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laskub mäest üles ja alla;</li> <li>• järgib suusatades, kelgutades ohutusnõudeid;</li> <li>• osaleb erinevates teatevõistlustes ja erinevates mängudes.</li> </ul>	<p><i>Õpilane</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</li> <li>• oskab sõitu alustada ja lõpetada;</li> <li>• järgib uisutades ohutusnõudeid.</li> </ul>



<b>Tantsuline liikumine</b>		<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>• liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;</li> <li>• kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ul>	
<b>Hügieeninõuded</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja täidab hügieeninõudeid (kasutab käterätikut, vahetusriideid).</li> </ul>		

Õpitulemused_2. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;</li> <li>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;</li> <li>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;</li> <li>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda ravis;</li> <li>hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 s jooksul järjest);</li> <li>sooritab erinevaid hüppeid liikumiselt ja paigalt (matisaalis).</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab põhivõimlemise kombinatsiooni;</li> <li>hüpleb hüpitsat tiirutades ette 30 s jooksul;</li> <li>sooritab erinevaid harjutusi mattidel.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 s jooksul järjest);</li> <li>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.</li> </ul>
<b>Jooks, hüpped ja visked</b>	<p><i>Õpilane</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>viskab tennispalli ülalt kaugusele ja täpsusele.</li> </ul>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;</li> <li>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.</li> </ul>

<b>Liikumismängud</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi;</li> <li>on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</li> <li>sooritab erinevaid harjutusi palliga ja kasutab neid liikumismängudes.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>		<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>laskub mäest põhiasendis;</li> <li>oskab sõitu alustada;</li> <li>libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.</li> </ul>	
<b>Tantsuline liikumine</b>	<i>Õpilane :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ul>	<i>Õpilane :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ul>	<i>Õpilane :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ul>
<b>Ujumine</b> (iga õppeaastal erineval ajal)			<i>Õpilane</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab ujuda, sealhulgas sukelduda;</li> <li>vee pinnal hõljuda;</li> <li>rinnuli ja selili asendis kokku 200</li> </ul>

			<p>meetrit edasi liikuda;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi.</li></ul>
--	--	--	--

Õpitulemused_3. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;</li> <li>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;</li> <li>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid;</li> <li>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda, kasutades ravisammu;</li> <li>oskab kasutada varbseina harjutuste tegemiseks.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel;</li> <li>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>hüpleb hüpitsat tiirutades ette .</li> </ul>
<b>Jooks, hüpped ja visked</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;</li> <li>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.</li> </ul>

<b>Liikumismängud</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>			<p>Uisutamine</p> <p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</li> <li>• oskab sõitu alustada ja lõpetada.</li> </ul>
<b>Tantsuline liikumine</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kasutada paremat ja vasakut suunda;</li> <li>• teab tantsujooniseid üksi ja paaris;</li> <li>• mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja õpivõimele;</li> <li>• oskab tantsida galopisammu ja hüpaksammu;</li> <li>• sooritab rütmiharjutusi 2/4 ja 4/4 taktimõõdus;</li> <li>• tajub muusika iseloomu ning sooritab</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kasutada diagonaali;</li> <li>• teab tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis;</li> <li>• oskab kasutada õpitud tantsu oskussõnavara;</li> <li>• oskab tantsida valsisammu;</li> <li>• sooritab rütmiharjutusi <math>\frac{3}{4}</math> taktimõõdus;</li> <li>• sooritab koordineerimisharjutusi</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kasutada erinevaid tasandeid;</li> <li>• liigub ohutus- ja hügieeninõudeid järgides;</li> <li>• tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama;</li> <li>• oskab tantsida vahetussammu;</li> <li>• sooritab rütmiharjutusi 2/4, 4/4 ja <math>\frac{3}{4}</math> taktimõõdus;</li> <li>• sooritab erinevaid</li> </ul>

	<p>vastavaid harjutusi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab analüüsida oma liigutusoskusi ja kehalisi võimeid;</li> <li>• tunneb lihtsamaid tantsuvõtteid ja tantsusamme;</li> <li>• oskab laulda ja tantsida traditsioonilisi laulumänge.</li> </ul>	<p>vastavalt muusika iseloomule;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab analüüsida ja hinnata kaaslaste liigutusoskusi;</li> <li>• on abivalmis ja salliva suhtumisega kaaslastesse;</li> <li>• oskab tantsida eesti rahvatantsu.</li> </ul>	<p>koordinatsiooniharjutusi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab vältida ohuolukordi ning järgida terveid eluviise;</li> <li>• hüpleb hübitsat tiirutades ette(30 sekundi jooksul järjest);</li> <li>• oskab tantsida pärimustantsu ning esitada omaloomingulist tantsu;</li> <li>• tunneb huvi Eestis toimuvate tantsusündmuste vastu;</li> <li>• tunneb huvi rahvusliku liikumiskultuuri vastu.</li> </ul>
--	--	--	---

## II kooliaste (4.-6. klass) – 9 tundi nädalas

### ÕPPESISU- JA TEGEVUSED

#### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
- Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

#### Võimlemine

##### **Rivi- ja korraharjutused.**

- Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel.

##### **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.**

- Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

##### **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.**

- Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

##### **Rühiharjutused.**

- Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

##### **Iluvõimlemine (T).**

- Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.

##### **Rakendus- ja riistvõimlemine (P).**

- 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 kääretoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

##### **Akrobaatika.**

- Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust



arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

### **Tasakaaluharjutused.**

- Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

### **Toenghüpe.**

Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

### **Kergejõustik**

- Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

### **Liikumis- ja sportmängud**

- Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.
- Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

### **Talialad – suusatamine ja/või uisutamine (vastavalt ilmastikule, vahenditele ja võimalustele)**

#### **Suusatamine**

- Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

#### **Uisutamine**

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

#### **Orienteerumine**

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

#### **Tantsuline liikumine**

- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -

sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

<b>Õpitulemused_4. klass</b>			
	<b>1. trimester</b>	<b>2. trimester</b>	<b>3. trimester</b>
<b>Võimlemine</b>	<p><i>Õpilane</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teeb kehatüve lihaseid treenivad harjutused.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel;</li> <li>• sooritab akrobaatilisi elemente üksikult ning 5 elemendi kombinatsiooni;</li> <li>• hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>• hüpleb hüpitsat ette tiirutades NL eesmärkidest lähtudes (koordinatsioonihüpped 4 ringi ja ajale hüpped).</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teeb istesse tõusu 30sek jooksul;</li> <li>• sooritab erinevaid lihastreeningu harjutusi;</li> <li>• sooritab toenghüppeid hoolaualt (hoojooks, äratõuge, maandumisasendi fikseerimine);</li> <li>• tasakaaluharjutused madalal pingil.</li> </ul>
<b>Kergejõustik</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab paigalt kaugushüppe, teab tehnikat ning reegleid (mõõtmise jne);</li> <li>• hüppab kõrgust kasutades karjapoisi tehnika.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• sooritab täpsusvisked vastu korvilauda (NL);</li> <li>• jookseb järjest 9 minutit.</li> </ul>
<b>Liikumismängud</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib reeglite järgi rahvastepalli/ pallidelahingut ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, pesapall jalgpall).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, pesapall jne).</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>			<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</li> <li>oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ul>
<b>Tantsuline liikumine</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leiab endale sobiva muusika ja viib kaaslastele läbi soojenduse.</li> </ul>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>		<p>Kelgutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mäest üles ja alla laskumised, ohutus, teatevõistlused ja mängud kelkudel.</li> </ul>	<p>Uisutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ohutus, uiskudel tasakaalu hoidmine, ohutu kukkumine, püstitõusmine</li> </ul>
<b>Hügieeninõuded</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja kasutab hügieeninõudeid;</li> <li>käterätiku, vahetusriiete olemasolu</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja kasutab hügieeninõudeid;</li> <li>käterätiku, vahetusriiete olemasolu ja</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja kasutab hügieeninõudeid</li> <li>käterätiku, vahetusriiete olemasolu ja</li> </ul>

	ja kasutamine; <ul style="list-style-type: none"><li>• pesemine peale liikumisõpetusetundi.</li></ul>	kasutamine; <ul style="list-style-type: none"><li>• pesemine peale liikumisõpetusetundi.</li></ul>	kasutamine <ul style="list-style-type: none"><li>• pesemine peale liikumisõpetusetundi</li></ul>
--	--	---	---

Õpitulemused_5. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab õpitavate spordialade põhilisi võistlusmääruseid, oskussõnu;</li> <li>• teab ausa mängu põhimõtteid spordis, olümpiamängud;</li> <li>• teab ohutus- ja hügieeninõuded;</li> <li>• oskab arvestada kaasmängijatega ja teab mis on meeskonnamäng.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab õpitavate spordialade põhilisi võistlusmääruseid, oskussõnu;</li> <li>• teab ausa mängu põhimõtteid spordis, olümpiamängud;</li> <li>• teab ohutus- ja hügieeninõuded;</li> <li>• oskab arvestada kaasmängijatega ja teab mis on meeskonnamäng.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab õpitavate spordialade põhilisi võistlusmääruseid, oskussõnu;</li> <li>• teab ausa mängu põhimõtteid spordis, olümpiamängud;</li> <li>• teab ohutus- ja hügieeninõuded;</li> <li>• oskab arvestada kaasmängijatega ja teab mis on meeskonnamäng.</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab koordineerimis- ja akrobaatika harjutuste kombinatsioone (5tk);</li> <li>• teab erinevaid jõu- ja venitusharjutusi;</li> <li>• sooritab erinevaid akrobaatikaelemente ja nendest koostatud kombinatsioone;</li> <li>• sooritab erinevaid hüplemisharjutusi hüpitsaga paigal ja liikumisel;</li> <li>• sooritab harkhüppe.</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab kehalise võimekuse teste (kõhulihased ja kätekõverdused). Valmistumine tulevikus toimuvaks NATO testiks;</li> <li>• sooritab erinevaid hüplemisharjutusi hüpitsaga paigal ja liikumisel;</li> <li>• teab erinevaid jõu- ja venitusharjutusi.</li> </ul>

<b>Kergejõustik</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab erinevaid soojendusharjutusi;</li> <li>• jookseb pendelteatejooksu ja ringteate jooksu;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• õpilane jookseb jõukohase tempoga 2km P ja 1 km T;</li> <li>• sooritab palliviske kolmesammulise hooga.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab paigalt kaugushüppe, teab tehnikat ning reegleid (mõõtmine jne);</li> <li>• sooritab paigalt ja hoojooksult kaugushüppe matile.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb jõukohases ühtlases tempos 2km;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• jookseb järjest 7 minutit.</li> </ul>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis. Sooritab siseküljega lööke väravale;</li> <li>• mängib jalgpalli lihtsustatud reeglitega;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge (pesapall, frisbee jne) ja sportmängudeks ettevalmistavaid mänge.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab võrkpalli ülalt- ja altsööte enda ette üles ja üle võrgu võrkpallis;</li> <li>• mängib pallide lahingut ülaltsööduga;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall jne.)</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Oskab sooritada korvpalli (randme) viset paigalt;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, pesapall, frisbee jne.);</li> <li>• mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi;</li> <li>• mängib sportmängudeks ettevalmistavaid mänge.</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>			<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• foto orienteerumine. Leiab lähiümbruskonnast asju, mida on</li> </ul>

			õpetaja eelnevalt palunud otsida; <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab orienteeruda kaardi järgi kooli ümbruses.</li> </ul>
<b>Tantsuline liikumine</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>õpib lihtsamaid folkloorseid tante ja nende sooritamiseks vajalike põhisamme.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>õpib lihtsamaid folkloorseid tante ja nende sooritamiseks vajalike põhisamme;</li> <li>sooritab aeroobika harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</li> </ul>	<i>Õpilane :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>õpib lihtsamaid folkloorseid tante ja nende sooritamiseks vajalike põhisamme.</li> </ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>		<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>talispordipäev. Üks sportlik päev kelgutamas või suusatamas.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> Uisutamine <ul style="list-style-type: none"> <li>ohutus, uiskudel tasakaalu hoidmine, ohutu kukkumine, püstitõusmine, peatumine ja libisemine.</li> </ul>
<b>Hügieeninõuded</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>õpilane teab ja jälgib hügieeninõudeid;</li> <li>käterätiku, vahetusriiete (särk, püksid sokid ja jalatsid) olemasolu ja kasutamine;</li> <li>strateegiliste kohtade pesemine peale liikumisõpetuse tundi.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>õpilane teab ja jälgib hügieeninõudeid;</li> <li>käterätiku, vahetusriiete (särk, püksid sokid ja jalatsid) olemasolu ja kasutamine;</li> <li>strateegiliste kohtade pesemine peale liikumisõpetuse tundi.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>õpilane teab ja jälgib hügieeninõudeid;</li> <li>käterätiku, vahetusriiete (särk, püksid sokid ja jalatsid) olemasolu ja kasutamine;</li> <li>strateegiliste kohtade pesemine peale liikumisõpetuse tundi.</li> </ul>



Õpitulemused_6. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab õpitavate spordialade põhilisi võistlusmääruseid, oskussõnu;</li> <li>• teab ausa mängu põhimõtteid spordis, olümpiamängud;</li> <li>• teab ohutus- ja hügieeninõuded.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab õpitavate spordialade põhilisi võistlusmääruseid, oskussõnu;</li> <li>• teab ausa mängu põhimõtteid spordis, olümpiamängud;</li> <li>• teab ohutus- ja hügieeninõuded.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab õpitavate spordialade põhilisi võistlusmääruseid, oskussõnu;</li> <li>• teab ausa mängu põhimõtteid spordis, olümpiamängud;</li> <li>• teab ohutus- ja hügieeninõuded.</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda kasutades rivisammu</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel (T);</li> <li>• sooritab akrobaatilisi elemente üksikult ning 6 elemendi kombinatsiooni;</li> <li>• oskab hüpelda hüpitsaga 1-1,5 min. sobivas tempos (paigal ja liikudes);</li> <li>• aeroobika põhिसammud ja kombinatsioonid;</li> <li>• teab erinevaid jõu- ja venitusharjutused.</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab kehalise võimekuse teste. Testitulemuste analüüs;</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüppe) - hoojooks, äratõuge, maandumisasendi fikseerimine);</li> <li>• teab erinevaid jõu- ja venitusharjutused.</li> </ul>

<b>Kergejõustik</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab erinevaid soojendusharjutusi;</li> <li>• jookseb pendelteatejooksu;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• sooritab madallähte stardikäsklustega.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab paigalt kaugushüppe, teab tehnikat ning reegleid (mõõtmine jne);</li> <li>• sooritab kõrgushüppe ülesastumistehnikaga.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km.</li> </ul>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</li> <li>• mängib lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpitud sportmängus õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse jalgpallis;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge (pesapall, frisbee jne).</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab ülalt-ja alaltsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis. Mängib lihtsustatud reeglite järgi võrkpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall jne.).</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Mängib lihtsustatud reeglite järgi korvpalli;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, pesapall, frisbee jne.);</li> <li>• sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis.</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>			<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>• arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme</li> </ul>

			ja takistusi; <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;</li> <li>• teab põhileppemärke.</li> </ul>
<b>Tantsuline liikumine</b>		<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist (1,5 min. tantsukava koostamine ja esitamine).</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>• oskab valsi ja rumba põhisammu.</li> </ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>			<i>Õpilane:</i> Uisutamine <ul style="list-style-type: none"> <li>• ohutus, uiskudel tasakaalu hoidmine, ohutu kukkumine, püstitõusmine.</li> </ul>
<b>Hügieeninõuded</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane teab ja kasutab hügieeninõudeid;</li> <li>• käterätiku, vahetusriiete olemasolu ja kasutamine;</li> <li>• pesemine peale liikumisõpetuse tundi.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane teab ja kasutab hügieeninõudeid;</li> <li>• käterätiku, vahetusriiete olemasolu ja kasutamine;</li> <li>• pesemine peale liikumisõpetuse tundi.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane teab ja kasutab hügieeninõudeid;</li> <li>• käterätiku, vahetusriiete olemasolu ja kasutamine;</li> <li>• pesemine peale liikumisõpetusetundi.</li> </ul>

## ÕPPESISU- JA TEGEVUSED

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
- Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.
- Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- 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.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

### Võimlemine

#### **Rivi- ja korraharjutused.**

- Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

#### **Rühi arengut toetavad harjutused.**

- Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks
- Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

#### **Iluvõimlemine (T).**

- Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Kangil tireltõus jõuga.

#### **Käärhõõr (P).**

- Akrobaatika.
- Kaks ratast kõrvale. Kätelseis

#### **Tasakaaluharjutused poomil (T).**

- Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180° , jala hooga taha pööre 180° Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped.

#### **Toenghüpe.**

- Hark- ja/või kägarhüpe.

### **Aeroobika.**

- Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

### **Kergejõustik**

- Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
- Pallivise hoojooksult (7. kl).
- Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

### **Sportmängud**

- **Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- **Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall.
- **Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

### **Talialad – suusatamine ja/või uisutamine (vastavalt ilmastikule, vahenditele ja võimalustele)**

#### **Suusatamine**

- Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine

#### **Uisutamine**

- Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.

#### **Orienteerumine**

- Ültsuuna 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**

- 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.

Õpitulemused_7. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja järgib ohutus-ja hügieeninõudeid;</li> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;</li> <li>• oskab kaaslastega koostööd teha, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgida ja ausa mängu olemust mõista;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt ning oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja järgib ohutus-ja hügieeninõudeid;</li> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimel;</li> <li>• teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;</li> <li>• oskab kaaslastega koostööd teha, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgida ja ausa mängu olemust mõista;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt ning oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja järgib ohutus-ja hügieeninõudeid;</li> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;</li> <li>• oskab kaaslastega koostööd teha, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgida ja ausa mängu olemust mõista;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt ning oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>	<p><i>Õpilane :</i></p> <p>sooritab kehalise võimekuse teste; oskab kasutada üldarendavaid võimlemisharjutusi spordialade eelsoojendusena.</p>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi rõngaga muusika saatel (rõnga hood ja hooringid, kaheksad, ringitamise, tiirutamine, vurr, veered) (T);</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab käärtõhke hüppe;</li> <li>• sooritab 180 kraadise sulghüppe paigal õige maandumistehnikaga, poolspagaadi, painutuse taha,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi hüppitsaga muusika saatel ja ilma;</li> <li>• sooritab aeroobika põhisamme muusika saatel;</li> <li>• sooritab küünar- ja kätelseisu toe najal;</li> <li>• sooritab akrobaatika lühikava;</li> <li>• sooritab ratta kõrvale.</li> </ul>	<p>turiseisu, tireli taha;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tasakaaluharjutusi madalal pingil;</li> <li>• sooritab kehalise võimekuse teste;</li> <li>• oskab kasutada üldarendavaid võimlemisharjutusi spordialade eelsoojendusena.</li> </ul>
<b>Kergejõustik</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb pendelteatejooksu;</li> <li>• jookseb madal-ja püstilähtega 60m stardikäsklustega.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab paigalt kaugushüppe, teab tehnikat ning reegleid;</li> <li>• sooritab kõrgushüppe ülesastumistehnikaga.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab valida jooksutempo ning planeerida aega kestvusjooksu läbimiseks;</li> <li>• suudab joosta järjest 9 min. (T) / 12 min. (P);</li> <li>• oskab sooritada erinevaid soojendus- ja venitusharjutusi enne ja pärast kestvus-ja kiirendusjooksu.</li> </ul>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab vedada jalgpalli takistuste vahel, sööta kaaslasele, peatada palli, lüüa palli väravale;</li> <li>• mängib jalgpalli reeglite järgi;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>• teab mängijate asetust platsil ja liikumist pallingu sooritamisel;</li> <li>• oskab sooritada võrkpalluri</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>• oskab korvpalli põrgatada, sööta, püüda ning sooritada lähiviset ja liikumiselt viset korvile;</li> </ul>

	(pesapall, frisbee jne).	<p>põhiasendit ja liikuda sööduasendis;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab sooritada ülalt-ja altsööt.</li> </ul> <p>Sooritab altpallingut ning võtab pallingut vastu;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib võrkpalli lihtsustatud</li> <li>• mänguvariantidega;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall, käsipall jne.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab mängija põhi-ja kaitseasendeid;</li> <li>• oskab peatuda ja startida;</li> <li>• oskab liikuda palliga ja pallita ning sooritada paigalpöördeid;</li> <li>• teab algteadmisi kaitsemängust ning korvpalli võistlusmääruseid;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, pesapall, frisbee, käsipall jne.).</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>			<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab orienteerumiskaardi leppemärke, kaardi mõõtkava, oskab määrata kaugusi, kasutada kaarti ja kompassi;</li> <li>• läbib orienteerumisraja enda võimete kohaselt;</li> <li>• oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul.</li> </ul>
<b>Tantsuline liikumine</b>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib erineva iseloomuga ja erinevates stiilides paaris-ja rühmatantse.</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koostab ja esitab vabalt valitud stiilis tantsukava;</li> <li>• teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</li> </ul>



<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>			<i>Õpilane:</i> Uisutamine <ul style="list-style-type: none"><li>• ohutus, uiskudel tasakaalu hoidmine, ohutu kukkumine, püstitõusmine.</li></ul>
---	--	--	--

Õpitulemused_8. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja järgib ohutus-ja hügieeninõudeid;</li> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;</li> <li>• oskab kaaslastega koostööd teha, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgida ja ausa mängu olemust mõista;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt ning oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja järgib ohutus-ja hügieeninõudeid;</li> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;</li> <li>• oskab kaaslastega koostööd teha, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgida ja ausa mängu olemust mõista;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt ning oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja järgib ohutus-ja hügieeninõudeid;</li> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;</li> <li>• oskab kaaslastega koostööd teha, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgida ja ausa mängu olemust mõista;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt ning oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab kehalise võimekuse teste;</li> <li>• oskab kasutada üldarendavaid võimlemisharjutusi spordialade</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi rõngaga ja hüpitsaga muusika saatel (T);</li> <li>• sooritab aeroobika põhisamme</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja sooritab kandmisvõtteid;</li> <li>• sooritab kägartoeng-ja harkhüppe;</li> <li>• sooritab enda mõeldud</li> </ul>

	eelsoojendusena.	muusika saatel; <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab enda mõeldud liikumiskava muusika saatel;</li> <li>• sooritab küünar- ja kätelseisu toe najal;</li> <li>• sooritab tiritamme iseseisvalt;</li> <li>• sooritab ratta kõrvale.</li> </ul>	akrobaatikakava; <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab kehalise võimekuse teste;</li> <li>• oskab kasutada üldarendavaid võimlemisharjutusi spordialade eelsoojendusena.</li> </ul>
<b>Kergejõustik</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab sooritada erinevaid soojendus- ja venitusharjutusi;</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb pendelteatejooksu;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega nii püsti-kui madallähtest;</li> <li>• kuulitõuge paigalt ja hooga (P).</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab paigalt kaugushüppe, teab tehnikat ning reegleid;</li> <li>• sooritab kõrgushüppe ülesastumistehnikaga.</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab valida jooksutempo ning planeerida aega kestvusjooksu läbimiseks;</li> <li>• suudab joosta järjest 9 min. (T) / 12 min. (P);</li> <li>• oskab sooritada erinevaid soojendus- ja venitusharjutusi enne ja pärast kestvusjooksu;</li> <li>• kettaheide paigalt (P)</li> </ul>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab vedada jalgpalli takistuste vahel, sööta kaaslasele, peatada palli, lüüa palli väravale. Pallitehnika täiustamine;</li> <li>• mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>• teab mängijate asetust platsil ja liikumist pallingu sooritamisel;</li> <li>• täiustab ülalt-ja altsöötu. Sooritab põhiasendit ja</li> </ul>	<i>Õpilane:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>• kinnistab eelnevalt õpitud korvpalli tehnikaelemente. Kaitse- ja ründetegevuse omandamine;</li> <li>• mängib korvpalli reeglite järgi;</li> </ul>

	<p>täidab neid mängus;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib jalgpalli reeglite järgi;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge (pesapall, frisbee jne).</li> </ul>	<p>põhiasendis liikumist.</p> <p>Altpallingu täiustamine, ülaltpallingu sooritamine.</p> <p>Pallingu vastuvõtu täiustamine, ründelöögiga tutvumine;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib võrkpalli reeglite järgi;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall jne.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, pesapall, käsipall frisbee jne.)</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>			<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab orienteerumiskaardi leppemärke, kaardi mõõtkava, oskab määrata kaugusi, kasutada kaarti ja kompassi;</li> <li>• oskab lugeda väikeseid objekte ning neid raja läbimisel meelde jätta;</li> <li>• läbib orienteerumisraja enda võimete kohaselt;</li> <li>• oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada;</li> <li>• oskab valida õige liikumistempo ja –viisi ning teevariandi maastikul.</li> </ul>
<b>Tantsuline liikumine</b>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib erineva iseloomuga ja</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koostab ja esitab vabalt valitud stiilis</li> </ul>

		erinevates stiilides paaris-ja rühmatantse.	tantsukava; <ul style="list-style-type: none"><li>• teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</li></ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>			<i>Õpilane:</i> Uisutamine <ul style="list-style-type: none"><li>• ohutus, uiskudel tasakaalu hoidmine, ohutu kukkumine, püstitõusmine.</li></ul>

Õpitulemused_9. klass			
	1. trimester	2. trimester	3. trimester
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</li> <li>• spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumis/sportimist iseseisvalt.</li> </ul>
<b>Võimlemine</b>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T);</li> <li>• sooritab enda koostatud harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab kehalise võimekuse teste. Testitulemuste analüüs;</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüppe);</li> <li>• teab erinevaid jõu- ja venitusharjutused.</li> </ul>
<b>Kergejõustik</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab sooritada erinevaid soojendus- ja venitusharjutusi;</li> <li>• jookseb pendelteatejooksu;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• kuulitõuge paigalt ja hooga (P);</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab paigalt kaugushüppe, teab tehnikat ning reegleid;</li> <li>• sooritab kõrgushüppe ülesastumistehnikaga.</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab valida jooksutempo ning planeerida aega kestva jooksu läbimiseks;</li> <li>• suudab joosta järjest 9 min. (T) / 12 min. (P);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kettaheide paigalt ja hooga (P).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab sooritada erinevaid soojendus- ja venitusharjutusi enne ja pärast kehvusjooksu;</li> <li>• odavise (P).</li> </ul>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;</li> <li>• mängib jalgpalli reeglite järgi;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge (pesapall, frisbee jne).</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab sooritada ja vastu võtta ründelööki (P);</li> <li>• sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>• teab mängijate asetust platsil ja liikumist pallingu sooritamisel;</li> <li>• mängib võrkpalli reeglite järgi;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall jne.).</li> </ul>	<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</li> <li>• mängib korvpalli reeglite järgi;</li> <li>• mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, pesapall, frisbee jne.).</li> </ul>
<b>Orienteerumine</b>			<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• läbib orienteerumisraja enda võimete kohaselt;</li> <li>• oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada;</li> <li>• oskab valida õige liikumistempo ja –viisi ning teevariandi maastikul.</li> </ul>
<b>Tantsuline liikumine</b>		<p><i>Õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vabalt valitud stiilis tantsukava</li> </ul>	<p><i>Õpilane :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib õpitud paaris- ja</li> </ul>

		koostamine ja esitamine.	rühmatantse; <ul style="list-style-type: none"><li>• teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</li></ul>
<b>Talialad (valikuline vastavalt võimalustele ja tingimustele)</b>			<i>Õpilane:</i> Uisutamine <ul style="list-style-type: none"><li>• ohutus, uiskudel tasakaalu hoidmine, ohutu kukkumine, püstitõusmine;</li><li>• suudab uisutada järjest 9 minutit.</li></ul>