

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

Kehakultuuripädevus põhikoolis

Kehalise kasvatus eesmärgiks põhikoolis 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.

Põhikooli lõpuks õpilane:

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

Kehalise kasvatus õppeaine maht

| Õppeaine | Nädalatunde klassiti | | | | | | | | | Kokku |
|-------------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | |
| Kehaline kasvatus | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus:

- toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisele
- loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele
- soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu
- innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema
- tagab sotsiaalset ja esteetilist arengut

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

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada

Kehalise kasvatusetundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusetunde ainekavva kuus spordiala:

- võimlemine
- kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked)
- liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte)
- tantsuline liikumine
- talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte)
- orienteerumine

I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusetundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestab kool õpilaste huve, liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatusetunde ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetunde mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatusetundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantsu ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Üldpädevuste kujundamine

Käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

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 mängupõhimõtete 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 kasvatusetunde kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgidatervislikku 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.

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

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. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

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.

Kehalise kasvatuselõimin teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve 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 terviseteevaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuselõinosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

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

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuselõinosa 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 juhatakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;

- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
 - 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
 - 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
 - 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
 - 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
 - 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
 - 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
 - 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.
- Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Hindamine kehalises kasvatuses põhikooli

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Punktiarvestust „5“ 90-100%, „4“ 75-89% ja „3“ 50-74. Hinnatakse ka õpilase hoolsust, hügieeninõuete täitmist (kehalise kasvatus riided). Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd.

Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi
- 2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas).

Kool võimaldab:

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

Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 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;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

II kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergejõustik
- D. Liikumis- ja spordimängud
- E. Taliala
- F. Orienteerumine
- G. Tantsuline liikumine

| A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest | | | |
|---|---|---|---|
| II kooliastme õppesisu | | | |
| Õpitulemused klassiti | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| Õppesisu | | | |
| Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. | Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust. | Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust. | Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust. |
| Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. | Teab võistlusmääruksi. | Teab võistlusmääruksi. Valdab teadmisi õpitud spordialadest / liikumisviisidest | Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel. Teab võistlusmääruksi. |
| Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. | Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. | Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid. | Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid. |
| Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. | Teab mis on spordivõistlus. | Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel. | Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel. |
| Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. | Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. | Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi. | Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. |
| Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. | Nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi. | Teab, mida tähendab aus mäng spordis. | Teab, mida tähendab aus mäng spordis. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. |
| Teadmised antiikolümpiamängudest. | | Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudes | |

B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| II kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|---|--|--|---|
| | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| Õppesisu | | | |
| Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel. | Oskab loendada. | Sooritab pöörded sammliikumisel. | Sooritab pöörded sammliikumisel. |
| Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. | Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. | Sooritab harjutuskombinatsiooni hüpitsaga ja hüpleb hoonõoriga. | Sooritab harjutuskombinatsiooni hüpitsa ja hoonõoriga. |
| Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita. Venitusharjutused. Koordinatsiooniharjutused. | Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordinatsiooniharjutusi. | Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordinatsiooni harjutuskombinatsiooni. | Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika saatel. |
| Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. | Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi. | Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid. | Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid. |
| Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. | Sooritab kaarsilla ja kätelseis abistamisega. | Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja ratas kõrvale. | Sooritab tiritamme. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. |
| Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. | Sooritab harjutusi madalal poomil. | Teab erinevaid hüplemisharjutusi. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil. | Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T). |
| Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe. | Teab mis on harkhüpe. | Sooritab harkhüppe. | Sooritab kägarhüppe. |

C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| II kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|---|--|---|--|
| Õppesisu | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooksu ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. | Sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega. | Sooritab madallähte stardikäsklusega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Jookseb kiirjooksu stardikäsklusega. | Sooritab madallähte stardikäsklusega. Jookseb kiirjooksu stardikäsklusega. |
| Kestvusjooks. | Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti. | Jookseb järjest 7 minutit. | Jookseb järjest 9 minutit. Valib liikumiskiirust. |
| Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüpe. | Sooritab hoojooksult kaugushüpe paku tabamiseta. | Sooritab kaugushüpe meetrise paku tabamisega. | Sooritab kaugushüpe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüpe. |
| Pallivise hoojooksult. | Sooritab pallivise kolmesammulise hooga. | Sooritab hoojooksult pallivise. | Sooritab hoojooksult pallivise. |

D. Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| II kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|---|---|---|--|
| Õppesisu | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. | Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. | Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. | Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. |
| Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. | Sooritab põrgatused takistuste vahelt. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. | Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. | Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. Sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. |
| Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. | Sooritab ülalt- ja altsööte enda kohal ning alt-eest pallingu võrkpallis. Mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi. | Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis. Mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi. | Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis. Sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. |

E. Taliala

| II kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|--|--|---|---|
| Õppesisu | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. | Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpidurduse | Sooritab uisusamm- ja poolsahkpidurduse. | Sooritab uisusamm- ja poolsahkpidurduse. |
| Paaristõukeline ühesammuline sõiduvii; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduvii. | suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga. Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi. | Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga. Läbib järjest | Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga. Läbib järjest |
| | | Suusatamine 3 km. (T) / 4 km (P). | suusatamine 3 km (T) / 5 km (P). |
| Teatesuusatamine. | Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises | Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises. | Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises. |

F. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| II kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|--|---|--|---|
| Õppesisu | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. | Teab põhileppemärke (8). Joonistab plaani. | Teab põhileppemärke (10-15). | Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi. |
| Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. | Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata asukohta. | Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata asukohta. | |
| Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. | Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas. | Oskab orienteeruda kaardi järgi. | Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi. |
| Orienteerumismängud. | Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. | Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. | Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. |

G. Tantsuline liikumine

| Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti | | | |
|--|---|---|---|
| II kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
| Õppesisu | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Loovtantsu põhielement keha. | Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Tantsib õpitud tantse. | Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. | Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. |

Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest.

Õpitulemused.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel

III kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergejõustik
- D. Sportmängud
- E. Taliala
- F. Orienteerumine
- G. Tantsuline liikumine

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| III kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|--|---|---|---|
| | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| Õppesisu | | | |
| Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. | Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. | Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. | Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. |
| Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. | Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. | Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. | Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi. |
| Õpitud spordialade ja liikumisviiside | Liigub/spordib | Liigub/spordib | Liigub/spordib |
| oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. | reegleid ja võistlusmäärusi järgides. | reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes. | reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes. |
| 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. | Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid. | Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid. | Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid. |
| Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised | Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. | Teab mis on olümpiamängud. | Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiaavõitjatest. | | | |
| Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“. | Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. | Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. | Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. |

B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| III kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|--|---|--|---|
| | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| Õppesisu | | | |
| Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. | Oskab rivi- ja korraharjutusi. | Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. | Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. |
| Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. | Iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. | Sooritab õpitud vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel. | Sooritab õpitud vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Valida soojendusharjutusi. |
| Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, | Arendada oma kehalisi võimeid. | Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja | Arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. | | sooritab neid. | |
| Riistvõimlemine. Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). | Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). | Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). | Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). |
| Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. | Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. | Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. | Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel. |
| Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. | Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). | Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). | Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). |
| Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. | Sooritab hark- ja kägarhüpe. | Sooritab hark- ja kägarhüpe. | Sooritab hark- ja/või kägarhüpe. |

C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| III kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|--|---|--|--|
| | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| Õppesisu | | | |
| Sprindi eelsoojendusharjutused. | Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. | Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. | Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. |
| Ringteatejooks. | Ringteatejooksu teatevahetus. | Määrustepärane ringteatejooks. | Määrustepärane ringteatejooks. |
| Kestvusjooks. | Suudab joosta järjest 10 minutit. | Suudab joosta järjest 12 minutit. | Suudab joosta järjest 12 minutit. |
| Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. | Sooritab täishoolt kaugushüppe. | Sooritab täishoolt kaugushüppe. | Sooritab täishoolt kaugushüppe. |
| Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. | Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. | Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. | Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. |
| Pallivise hoojooksult (7. kl) | | Sooritab hoojooksult palliviske. | |
| Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. | Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi. | Sooritab paigalt kuulitõuke. | Sooritab hooga kuulitõuke. |

D. Sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| III kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|---|--|---|---|
| Õppesisu | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| 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. | Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi. | Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi. | Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. korvpallis. Mängib reeglite järgi. |
| 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. | Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi. | Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. | Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. |

E. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| III kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|---|---|--|--|
| Õppesisu | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| Suusatamine | | | |
| Laskumine madalasendis. | Laskub madalasendis. | Laskub madalasendis. | Laskub madalasendis. |
| Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. | Teab pöördeid liikumiselt. | Sooritab pöördeid liikumiselt. | Sooritab pöördeid liikumiselt. |
| Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. | Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise. | Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise. | Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise. |
| Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. | Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. | Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga. | Suusatab õpitud sõiduviise. |
| Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. | Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. | Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. | Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. |
| Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. | Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti. | Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti. | Suusatab õpitud sõiduviise. |
| Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. | Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti. | Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsti. | Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti. |

F. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| III kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|--|---|---|---|
| Õppesisu | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. | Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. | Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. | Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. |
| Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. | Oskab määrata suunda kompassiga. | Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku. | Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku. |
| Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. | Oskab lugeda kaarti ja maastikku. | Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariante maastikul. | Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariante maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada. |

G. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

| III kooliastme õppesisu | Õpitulemused klassiti | | |
|---|---|---|---|
| Õppesisu | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. | Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse. | Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse. | Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest. |
| Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. | Teab tantsulist oskussõnavara. | Teab tantsulist oskussõnavara. | Tantsib põhisamme. |
| Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. | | Arutleb erinevate tantsustiilide üle. | Arutleb erinevate tantsustiilide üle. |
| Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. | Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. | Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. | Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. |