

Kehakultuuripädevus põhikoolis

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

Kehalise kasvatusenaädalatundide jaotumine klassiti põhikoolis

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

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusena kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Õppe- ja kasvatusesmärgid põhikooli kehalises kasvatuses

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrkpall), tantsuline liikumine, taliala (suusatamine) ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Hindamine põhikooli kehalises kasvatuses

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnangutega.

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 kasvatuses riided).

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises

tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Kehaline kasvatus - I kooliaste

I kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalise harjutuse sooritamisel: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalise harjutusi ja liikumisviise.

I kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Jooks, hüpped, visked
- D. Liikumismängud
- E. Taliala
- F. Tantsuline liikumine
- G. Ujumine

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

I kooliastme õppesisu	Õpitulemused
Õppesisu	
1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	3. klassi õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.	2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel.	3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

<p>Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p>
--	--

B. Võimlemine

I kooliastme õppesisu	Õpitulemused
<p>Õppesisu</p> <p>1. klass: 10 - 12 tundi Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p> <p>2.klass: 15 - 18 tundi Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p>3.klass: 15 - 18 tundi</p>	

<p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: ravisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>3. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
--	---

C. Jooks, hüpped, visked

I kooliastme õppesisu	Õpitulemused
Õppesisu	

<p>1. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>2. klass: 15 - 18 tundi</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p>3. klass: 15 - 18 tundi</p> <p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>3. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
--	---

D. Liikumismängud

I kooliastme õppesisu	Õpitulemused
Õppesisu	
<p>1. klass: 15 - 18 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>2. klass: 21 - 24 tundi Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p>3. klass: 21 - 24 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>3. klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>

E. Taliala

I kooliastme õppesisu	Õpitulemused
Õppesisu	
<p>1. klass: 10 - 12 tundi Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Treptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p>2. klass: 15 - 18 tundi Suusatamine Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>3. klass: 15 - 18 tundi Suusatamine Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>3. klassi õpilane: suusatamine 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p>

F. Tantsuline liikumine

I kooliastme õppesisu	Õpitulemused
Õppesisu	

<p>1. klass: 5 - 6 tundi Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p>2. klass: 6 - 8 tundi Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujudid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p> <p>3. klass: 6 - 8 tundi Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>	<p>3. klassi õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantsu; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>
--	---

G. Ujumine

I kooliastme õppesisu	Õpitulemused
Õppesisu	

<p>I kooliaste Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane: ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>
---	---

Kehaline kasvatus - II kooliaste

II kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

II kooliastmel käsitletav temaatika:

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

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

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 võistlusmäärusi.	Teab võistlusmäärusi. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest.	Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel. Teab võistlusmäärusi.
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	Oskab sportida/liikuda koos	Suudab iseseisvalt sooritada	Suudab iseseisvalt

harjutamiseks; kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.	kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.	üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi.	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 antiikolümpiamängudest.

B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

B. Võimlemine			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumisel.	Oskab loendada.	Sooritab pööordeid sammlikumisel.	Sooritab pööordeid sammlikumisel.
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.
Rakendus- ja riistvõimlemine. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus.			Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel.
Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale;	Sooritab kaarsilla ja kätelseis abistamisega.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja ratas kõrvale.	Sooritab tiritamme. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

kätelseis abistamisega.			
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), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	Teab mis on harkhüpe.	Sooritab harkhüppe.	Sooritab kägarhüppe.

C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

C. Kergejõustik			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks 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 stardikäsklustega.	Sooritab madallähte stardikäsklustega. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
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 kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab kaugushüppe meetrise paku tabamisega.	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Pallivise hoojooksult.	Sooritab palliviske kolmesammulise hooga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab hoojooksult palliviske.

D. Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

D. Liikumis- ja sportmängud			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.

	kohtuniku otsuseid.	otsuseid.	
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

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

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

F. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

F. Orienteerumine	
	Õpitulemused klassiti

II kooliastme õppesisu	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
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. Asukohta 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 tehisobjektide 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

G. Tantsuline liikumine			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
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.

Kehaline kasvatus - III kooliaste

III kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;

- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

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

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
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 oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmääruised. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.	Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi 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	Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi,	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi,

võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	võimeid.	leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.	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 olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpia võitjatest.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.	Teab mis on olümpiamängud.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpia võitjaid.
Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus 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

B. Võimlemine			
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 lüli- ja vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	Arendada oma kehalisi võimeid.	Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.	Arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
Riistvõimlemine. Kõõnvarstest hoogtõus taha ja harkistest tihel 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 ⁰ ; jala hooga taha pööre 180 ⁰ ; 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

C. Kergejõustik			
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

D. Sportmängud			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
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.	Sooritab ülalt	Sooritab ülalt	Sooritab ülalt

Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.	pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.	pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.
--	--	--	--

E. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

E. Taliala			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Suusatamine			
Laskumine madalalendis.	Laskub madalalendis.	Laskub madalalendis.	Laskub madalalendis.
Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.	Teab pööreid liikumiselt.	Sooritab pööreid liikumiselt.	Sooritab pööreid 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) distantsi.	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

F. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

F. Orienteerumine			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
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 meeldejätmise. 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	Oskab lugeda	Oskab valida	Oskab valida

kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.	kaarti ja maastikku.	õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.	õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.
---	----------------------	--	--

G. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

G. Tantsuline liikumine			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
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.

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunde eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

