

# Lisa 14.10. Lihtsustatud õppekava kehalise kasvatuses ainekava

## 1. Õppeaine kirjeldus

Kehalise kasvatuses õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamisega. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuuetegega õpilastest ilmneb ühe sümptomina motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetegega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatuses ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandamine organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärgid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskujuga järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhutada sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunniväliseks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske. Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogunud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatuses õpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatuses tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

## **2. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Kehalise kasvatuses kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

## **3. Lihtsustatud õppetase üldpädevuste käsitlemine kehalises kasvatuses**

### **Kultuuri- ja väärtuspädevus**

Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. 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 ja neid suhtlemisel arvestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Õpilane arvestab rühma huvisid ja isiklikku huvi ning järgib vastutustundlikult ühiselu reegleid, konflikte lahendades arvestab seadusi ning moraalinorme.

### **Enesemääratluspädevus**

Kehalise kasvatuses kaudu kujundatakse oskust mõista ja väärtustada iseennast ja enda arengut, hinnata adekvaatselt oma võimeid ning väärtustada tervislikku eluviisi olles füüsiliselt aktiivne.

### **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 olukordade ja suhtlemispartnerite arvestamine lähtuvalt erinevatest sportlikest situatsioonidest.

### **Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus**

Koostöös õpetajaga analüüsitakse sporditehnilisi oskuseid, kehalise töövõime näitajaid ning sporditulemuste dünaamikat. Lahendatakse elulisi probleemsituatsioone kasutades (tervise)spordiga seotud teematikat.

### **Ettevõtlikkuspädevus**

Kehalises kasvatuses õpivad õpilased õpetajaga koostöös 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.

### **Digipädevus**

Infotehnoloogilises maailmas orienteerumisel ja tegutsemisel eesmärgipärane ja turvaline käitumine (nt enda ja kaaslaste sportlike tegevuste hindamine salvestustelt; võrdlemine ühiselt koostatud tabelitest, diagrammidelt jmt) aitab tõsta huvi aine vastu. Õpitakse kasutama kehaliste näitajate mõõtmisega seotud digivahendeid

## **4. Kooli õppekavas kirjeldatud läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses**

### **Elukestev õpe ja karjääri kujundamine**

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 ilmumise 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 tunnivaliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

## **Kultuuriline identiteet**

Kehalise kasvatuse 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 meediakasutus**

Õpilasi suunatakse leidma ja kasutama erinevates meediakanalites esitatud infot erinevate spordi- ja liikumisürituste kohta.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Kehalises kasvatuses kasutatakse erinevaid IKT vahendeid spordi- ja liikumisinfo hankimiseks.

## **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

# **5. Ainete vahelise lõimingu rakendamine**

## **Lõiming eesti keelega**

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide 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.

## **Lõiming matemaatikaga**

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

## **Lõiming loodusõpetusega**

Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad loodusloolised teadmised.

## **Lõiming inimeseõpetusega**

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste

silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

### **Lõiming ajalooga**

Kehalises kasvatuses tutvustatakse õpilastele tuntud sportlasi ja nende saavutusi läbi aegade. Spordialade käsitlemisel saab rääkida antiikolümpiamängudest.

### **Lõiming tööõpetusega**

Nii kehaline kasvatus kui tööõpetus on ained mis arendavad läbi füüsilise tegevuse õppija vaimu. Mõlema õppeaine sidusus ja koostoime on arvestatavad komponendid õppija tervisliku eluviisi ja praktiliste oskuste arendamisel.

### **Lõiming kunstiainetega**

Kunstilised ja muusikalisis-rütmilised liikumistegevused loovad võimaluse loominguliseks eneseväljenduseks. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas ning leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.

## **6. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa**

### **Õppetegevus 1.–2. klassis**

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.

Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks.

Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine.

Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

### **Õppetegevus 3.–5. klassis**

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne,

kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine.

Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus.

Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

### **Õppetegevus 6.–7. klassis**

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega.

Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima.

Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

### **Õppetegevus 8.–9. klassis**

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi

rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

## **7. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa**

### **7.1. Õpitulemused I kooliastmes**

#### **3. klassi lõpetaja:**

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
- 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
- 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi. Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

#### **Õpilane:**

- 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
2. on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes.

### **Õpitulemused 1. klassis**

#### **Õpilane:**

- 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;
- 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;
- 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;
- 4) mängib õpitud liikumismänge;
- 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;
- 6) kannab, veeretab ja viskab palli;
- 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;
- 8) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;
- 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.

### **Õpitulemused 2. klassis**

Õpilane:

- 1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;
- 2) ronib üle, alt ja läbi takistuse;
- 3) oskab sooritada veereid;
- 4) oskab visata ja püüda palli;
- 5) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid;
- 6) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel;
- 7) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;
- 8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.

### Õpitulemused 3. klassis

Õpilane:

- 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
- 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;
- 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
- 4) sooritab hoolauvalt toenghüppeid;
- 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;
- 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
- 7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;
- 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
- 9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.

### 7.2. Õpitulemused II kooliastmes

#### 6. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides oma individuaalsete võimete kohaselt;
- 2) tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;
- 3) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
- 4) mõistab (vastab suonavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
- 5) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
- 6) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja



mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

- 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
- 2) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, saavutanud julguse tegutseda vees, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsti läbimiseks ujudes.

#### **Õpitulemused 4. klassis**

Õpilane:

- 1) oskab rivis kaheks loendada;
- 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;
- 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt;
- 4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;
- 5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;
- 6) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;
- 7) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;
- 8) teab õpitud oskussõnu.

#### **Õpitulemused 5. klassis**

Õpilane:

- 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;
- 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;
- 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;
- 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;
- 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise;
- 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;
- 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;
- 8) oskab sooritada õpitud lödvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.

#### **Õpitulemused 6. klassis**

Õpilane:

- 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;
- 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;

- 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;
- 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;
- 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse;
- 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

### 7.3. Õpitulemused III kooliastmes

#### 9.klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslast ja teeb nendega koostööd;
- 4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
- 5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;
- 6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
- 7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

### Õpitulemused 7. klassis

#### Õpilane:

- 1) kasutab õpitud terminoloogiat;
- 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;
- 3) oskab joosta madallähtest 100 m;
- 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuet;

- 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;
- 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvvalt liikuda;
- 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
- 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
- 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

## **Õpitulemused 8. klassis**

Õpilane:

- 1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;
- 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;
- 3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;
- 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;
- 5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;
- 6) oskab reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;
- 7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;
- 8) oskab õpitud talispordialal määrustepärast võistelda;
- 9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.

## **Õpitulemused 9. klassis**

Õpilane:

- 1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
- 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;
- 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;
- 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;
- 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;
- 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
- 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;
- 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;
- 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

## 8. Õpitulemused ja õppesisu klassiti

### Õpitulemused ja õppesisu 1. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Rivi- ja korraharjutused	Rivistamine ühte viirgu paigale, paigal marssimine, paigal liikumise alustamine ja lõpetamine	Jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi
Võimlemine	<p>Üldarendavad harjutused: Päkk-kõnd, kannal kõnd, kõnd põia välis- ja siseserval. Jooks vaheldumisi kõnniga. Hüplemised ja hüpped.</p> <p>Matkivad kõnniharjutused. Pallide viskamine üles, põrandale, vastu seina. Pallide veeretamine.</p> <p>Ripe varbseinal. Ronimine varbseinal üles, alla ja külgsuunas. Roomamine, veeretamine.</p> <p>Lülisamba sirutusharjutused: „Pesu riputamine kõrgele nöörile”, „õunte korjamine”, „hiiglasekõnd”. Käte tõstmised ja vibutamised.</p> <p>Harjutused kere- ja küljelihastele: „puud tuules”, kere pöörded vibutusega ja ilma ning painutused.</p> <p>Harjutused kõhulihastele: „jalgrattasõit”.</p> <p>Harjutused seljalihastele: „ujumine”. Harjutused jalalihastele: „jäneshüplemine”, kükid.</p> <p>Harjutused kätelihastele: käte ringitamine, „hülge liikumine”.</p> <p>Venitusharjutused.</p> <p>Põhiasendid. Algseis, sulgseis, harkseis, kükk, iste, toengiste, selililamang, kõhulilamang; käte asendid: all, ees, ülal, kõrval, puusal; jalgade asendid: ees, kõrval, taga.</p> <p>Liikumised võimlemises: painutus, kallutus, pöörded.</p> <p>Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused. Kõnd võimlemispingil. Kõnd joonel.</p> <p>Hüppeharjutused paigal ja liikumisel: kaks jalga koos, ühel jalal, harki-kokku, galopp. Palli hoie, kandmine, veeretamine, pallivise alt kahe käega, püüdmine, põrgatamine kahe käega.</p> <p>Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Kullimängud.</p> <p>Matkimismängud. Tähelepanumängud.</p> <p>Akrobaatika. Harkiste, põlvitusiste, rististe. Veered kõrvale. Kägarasendid. Võimlemine vahenditega. Harjutused võimlemiskepiga: rõhtasendid, kaldasendid, püstasendid.</p>	<p>Sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust Peegelpildis.</p> <p>Sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi.</p> <p>Ronib varbseinal, roomab matil.</p> <p>Veeretab, viskab, püüab ja kannab palli.</p> <p>Oskab mängida õpitud liikumismänge.</p> <p>Vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda.</p>
Talisport	<p>Kelgutamine. Ohutus kelgumäel, mäest laskumine üksi ja kahekesi.</p> <p>Uisutamine. Ohutus uisuväljakul. Kõnd uiskudega lumel, kükitamine.</p>	Oskab laskuda kelgul nõlvakust, säilitada laskumisel tasakaalu.

	Suusatamine. Ohutus suuskadel, suuskade kinnitamine, keppide õige hoie. Pöörded paigal, tasakaaluharjutused suuskadel.	Oskab uiskudel kõndida. Oskab liikuda suuskadel, säilitada tasakaalu.
Rütmika	Rühi arendamine. Õige kehahoiaku saavutamine, kehahoiu kontrollimine seina abil, peeglist. Tasakaalu ja julguse arendamine. Seismine ühel jalal, teine jalg ees (taga, kõrval). Sama võimlemispingil. Koordinaatsiooni- ja peenmootorika arendamine. Sõrmede vastandamine põidlale - aeglaselt, kiirenevas tempos, rütmisalmiga üks ja kaks ja kolm ja neli, tere, tere, väike veli, "vihmasadu" sõrmedega. Harjutusi väikese palliga - Veere, veere, kakuke; palli pigistamine sõrmede tugevdamiseks. Liigete liikuvuse arendamine. Randmeringid, küünarliigese ringid, õlaliigese ringid. Mõisted väike, keskmine, suur ring. Sirutus- ja lõdvestusharjutused, mis õpetavad hindama lihase pinget ja lõdvestuse olemust. Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Rütmitaju arendavad harjutused. Koputamine või plaksutamine antud tempos või lihtsa rütmiskeemi järgi. Harjutuse sooritamise erinevates tempodes. Liikumismängud muusika saatel. Liikumised salvide lugemisega või laulmisega.	Oskab seina abil oma kehahoidu kontrollida. Oskab sooritada eeskujuga järgi õpitud harjutusi. Oskab õpitud mängu muusikaga ja ilma. Teab õpitud liikumisi koos salvide lugemisega.

## Õpitulemused ja õppesisu 2. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Rivi- ja korraharjutused	Pöörded paremale ja vasakule orientiiri järgi (seina, akna, ukse jms poole). Pihkseongus ringi moodustamine, paaride moodustamine. Rivistumine kolonni ühekaupa. Ringselt marssimine. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Samm ette, taha ja kõrvale.	Järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada. Sooritab pöörded orientiiri järgi.
Võimlemine	Üldarendavad harjutused. Erinevad käteasendid kõnnil, põlvetõstekõnd, kägarkõnd. Kõnd lühikeste ja pikkade sammudega. Käärhüplemine, harkihüplemine, galopp-hüplemine, hüplemine ühel jalal paigal. Säätõstejooks. Hüpped üle takistuse. Pallide viskamine üles ja püüdmine kahe käega. Märkiviskamine paigalt väikeste pallidega parema ja vasaku käega. Sik-sak ronimine varbseinal, ronimine kaldpingil, horisontaalredelil. Üleronimine 1m. kõrgusest takistusest, takistuse alt läbipugemine.	Sooritab eeskujuga järgi õpitud hüplemisharjutusi Ronib üle, alt ja läbi takistuse. Oskab sooritada veereid Oskab visata ja püüda palli. Mängib õpitud liikumismänge ja

	<p>Harjutused õlavöötmele: „tuulik”, „puusaagimine”, „vedurivändad”. Harjutused kere- ja küljelihastele: „kellapendel”, kere pöördpainutused, kere kallutused ja sirutused.</p> <p>Harjutused kõhulihastele: „aerutamine”, „jalgadega vee pritsimine”. Harjutused seljalihastele: „hoovõtt puulõhkumiseks”, „kassiküür”. Harjutused jalalihastele: „suusataja”, kägarkõnd, jalgade tõstmine ja langetamine selililamangus. Harjutused kätelihastele: käte kõverdamine ja sirutamine kõhulilamangus rindkere tõstmisega.</p> <p>Põhiasendid. Päckseis, poolkük, harkiste, kägar, põlvitusiste, toengkägar. Käte asendid: rinnal, seljal, õlgadel, kuklal ja pihkseong. Liikumised: kerepööre, vibutused.</p> <p>Koordinatsiooni ja peenmootorikat arendavad harjutused. Erinevad kõnniharjutused kummuli võimlemispingil. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine märki, viskemängud (pallikull).</p> <p>Päckseis, päkkadel kõnd joonel ja võimlemispingil. Rütmitaju arendavad harjutused. Põhivõimlemine muusika ja rütmipillide saatel. Improvisatsioon liikumises. Dramatiseeritud mängud (mängud salvide lugemisega).</p> <p>Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Lihtsamad liikumismängud („Haned-luiged” jms). Kujutlusmängud.</p> <p>Võistkondlikud teatevõistlused.</p> <p>Akrobaatika. Toengkägarast tiral ette. Turiseis. Võimlemine vahenditega. Paarisharjutused võimlemiskepiga. Hood võimlemisrõngaga.</p>	<p>järgib õpetaja suunamisel mängureegleid. Oskab riietuda välistemperatuurile või aastaajale vastavalt. Korrigeerib meelde tuletamisel oma Kehahoidu. Sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi.</p>
Talisport	<p>Kelgutamine. Kaaslase vedamine kelguga üksi ja mitmekesi. Kelgu juhtimisoskuse arendamine, pidurdamine. Mäest laskumine rongina.</p>	<p>Oskab vedada kaaslast kelgul ja pidurdada laskumisel.</p>
Rütmika	<p>Rühi- ja tasakaaluharjutused. Lihtsad liitharjutused põrandal, harjutused võimlemiskeppidega. Ripped ja riplemsed varbseinal. Kõnd päkkadel, kandadel, poolkükis takistuste ületamisega.</p> <p>Koordinatsiooni- ja peenmootorika arendamine. Sõrmede järjestikune tõstmine aluselt, vastasseisust; sõrmede surumine rusikasse ja sirutamine; kägardumine-sirutus seliliasendis. Keskmise palli visked ja püüdmine (üksi, paarides). Pöialihaseid tugevdavad harjutused.</p> <p>Hüpped ja hüplemsed. Hüppeharjutused paigal ja liikumisel, ühel jalal, jalad koos („varblane“, „jänku“); harki-kokku (käte erinevad asendid, liikumised). Sügavushüpped võimlemispingilt.</p> <p>Sirutus- ja lõdvestusharjutused. Sirutusseisust, käed ülal, järkjärguline lõdvestus: randmest, küünarliigesest, õlavööst, kerest.</p> <p>Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad</p>	<p>Sooritab eeskuju järgi õpitud harjutusi. Oskab keha lõdvestamiseks teha lihtsamaid lõdvestusharjutusi. Oskab õpitud laulumänge. Oskab Kaera-Jaani põhiliikumist. Oskab ettenäitamise põhjal kasutada rütmipille mängudes ja harjutustes.</p>

	harjutused ja mängud. Laulumängud Väike pesupesija (kostümeeritult), Päkapikk (kostümeeritult), rahvatants Kaera-Jaan (põhiliikumine, tegevus suures ringis). Mängud ja harjutused rütmipillide kasutamisega (kõristid, kõlapulgad, tamburiinid jms).	
Ujumine	Vajalike hügieeniharjumuste kujundamine. Ohutus. Kohanemine veega. Mängud vees. Koolikohustuslik ujumine. Jalgade ja käte töö. Rinnuli ujumise algõpe. Õige hingamistehnika.	Oskab täita basseinis käitumise nõudeid.

### Õpitulemused ja õppesisu 3. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Rivi- ja korraharjutused	Hüppega parem pool, hüppega vasak pool ja hüppega ümberpöörd. Harvenemine ja koondumine, rivistumine orientiiri järgi, liikumine maona.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele. Sooritab pöördeid paigal õpitud käskluste järgi. Teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid. Oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda.
Võimlemine	Üldarendavad harjutused. Peatumine sammlikumisel erinevate signaalide järgi. Kõndimine kätega mitmesuguseid liigutusi tehes. Jooks ruumis suunamuutustega ja erinevatele signaalidele reageerimisega. Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Matkivad hüplemisharjutused, hüpitsaga hüplemine, hüplemine ühel jalal liikumisel, hüpped üle maas tiirleva hoonööri („kalamees”). Sügavushüpped. Väikeste pallide viskamine ja püüdmine paarides. Pallide veeretamine paarides. Kõnd võimlemispingil ette, taha, küljele. Kõnd ümberpööratud võimlemispingil. Võimlemine vahenditega. Hüpped ja hüplemised hüpitsaga. Hood ja ringid võimlemispalliga. Harjutused võimlemisrõngaga: ringid, veeretamised ja pöörded. Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud.	Oskab hüpata üle maas tiirleva hoonööri. Oskab visata ja püüda palli koos paarilisega. Sooritab õpitud võimlemisharjutusi vahendiga. Sooritab tuttavaid harjutusi suulise korralduse järgi. Osaleb teatevõistlustes, järgib reegleid. Riietub tunni tüübile vastavalt. Oskab suulise juhise järgi sooritada

	<p>Rahvastepalliks ettevalmistavad mängud ja harjutused (palli viskamine märki, palli püüdmine jms).          Tagaajamismängud.          Teatevõistlused erineva liikumisviisiga ja erinevate vahenditega.          Pimesikumängud.</p>	<p>õpitud harjutusi erinevate vahenditega.          Teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis;          arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega.          Sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).          Oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli.</p>
Talisport	<p>Suusatamine. Astesamm- tõusuviis, kõrgasendis laskumine. Pidurdamine tahtliku kukkumisega, tõusmine pärast kukkumist. „Tõukekelk” vasaku ja parema jalaga.          Uisutamine. Uiskude kantimine, libisemine kahel uisul koos abistajaga. Jalatõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.          Kelgutamine. Vedamine, lükkamine, tõukamine, pöörded laskumisel. Võistkondlikud mängud kelgumäel.</p>	<p>Suusatab õpitud tõusu- ja laskumisviise kasutades, oskab tõusta pärast kukkumist.          Libiseb kahel uisul.          Oskab laskumisel pöörata.</p>
Kergejõustik	<p>Pallivise. Täpsusvisked palliga.          Kaugushüpe. Paigalt kaugushüpe. Hüpped üle kraavi kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale. Hüplemine ja hüppamine üle madalate takistuste.          Jooks. Päkkjooks paigal. Stardikäsklused.          Võidujooks püstilähtest 30m.</p>	<p>Sooritab täpsusviskeid väikese palliga.          Hüppab paigalt kaugust.          Jookseb püstilähtest 30 m ajale.</p>
Rütmika	<p>Rühi- ja tasakaaluharjutused. Matkimisharjutused, vabaharjutused, harjutused vahenditega.          Koordinaatsiooni- ja peenmootorika arendamine.          Koordinaatsiooni hüplemised. Hüplemine hübitsaga. Harjutused põiale, varvastele. Liigete liikuvuse arendamine. Suure ulatusega hoogsad harjutused. Pöiaringid.          Sotsiaalset- ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused, mängud, tantsud. Laulumängud Okasroosike (osaliselt kostüümides), Kaks sammu sissepoole; tantsud Liblikapolka, Polonees.          Rütmitaju arendavad harjutused.          Liikumismängud muusika saatel tähelepanu,</p>	<p>Sooritab eeskuju järgi õpitud harjutusi.          Oskab õpitud tantse ja laulumänge.          Liigub vastavalt muusika karakterile.</p>



	koordinatsiooni ja kujutlusvõime arendamiseks. Harjutuste sooritamise tempo muutmine vastavalt lugemise või saatemuusika tempole.	
--	---	--

## Õpitulemused ja õppesisu 4. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Rivi- ja korraharjutused	Pöörded paigal (ühe jala kannal ja teise päkal). Ümberrivistumine viirust kolonni ja vastupidi. Ravis loendamine kaheks.	Oskab ravis kaheks loendada.
Võimlemine	Üldarendavad harjutused. Erineva iseloomuga kõnd (rõõmus, energiline, kerge jne.). Põlvetõstekõnd. Hüpped üle hüpitsa, „jänesehüpped”. Pöiasirutussamm, juurdevõtusamm, väljaastesamm. Harjutused erinevatele lihasrühmadele vahenditega ja ilma. Staatilise tasakaalu arendamine. Köiel ronimine. Akrobaatika. Tirel taha. Hoolaualt hark- ja kägarhüpe maandumisasendi fikseerimisega. Sild selililamangust. Harktirel küljele. Paarisharjutused mattidel. Võimlemine vahenditega. Visked ja püüded võimlemispalliga. Hüpped võimlemisrõngasse ja läbi rõnga. Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Rahvastepalli erinevad variandid. Palli põrgatamine erineva rütmiga parema ja vasaku käega. Palli söötmine ja püüdmine koos kaaslasega. Teatevõistlused erineva liikumisviisiga ja erinevate vahenditega.	Sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone. Mängib rahvastepalli määruste päraselt. Järgib tunnijärgselt isikliku hügieeni nõudeid.
Talisport	Suusatamine. Laskumine põhiasendis. Sahkpidur, jooksusamm-tõusuviis. Klassikaline tehnika: vahelduvatõukeline 2-sammuline sõiduviis. Suuskade hooldus. Uisutamine. Keharaskuse ülekandmine libisemisel. Pidurdamine. Sõit kurvis.	Oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pööreid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta. Oskab uisutada keharaskuse ülekandmisega jalalt-jalale.
Kergejõustik	Pallivise. Palli hoie ja kehaasend. Palli tahaviimine ja äraviske- eelne asend. Kaugushüpe. Hüpe kõrgemaile esemeile (mätas, matihunnik jne.) hoojooks ja äratõuge. Ühtlaselt tõusva kiirusega kiirendusjooks. Jooks. Pendelteatejooks. Võidujooks püstilähtest 60m.	Teab ja oskab palliviske õiget kehaasendit. Sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest. Teab õpitud oskussõnu.

		Jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km.
--	--	-----------------------------------

## Õpitulemused ja õppesisu 5. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Rivi- ja korraharjutused	Rivistumine kolonni 2-kaupa. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, maona, teona) ühekaupa kolonnis. Ümberpööre sammliikumisel.	Täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel. Sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel. Täidab isikliku hügieeni nõudeid.
Võimlemine	Üldarendavad harjutused. Põlvetõstekõnd sääresirutusega, sammhüpped, sääretõstejooks, põlvetõstejooks, põiajooks. Hüplemisharjutused erinevate käteasendite ja liigutustega. Hüpped hüpitsaga paigal mõlema jala tõukelt. Läbijooksud tiirleva hoonööri alt. Raskuste tõstmine ja kandmine (võimlemisriistad ja väikeinventar). Akrobaatika. Hoojooksuga hoolaualt kägar- ja harkhüpe. Paigalt ülesirutushüpe. Toengkägarast tirel taha. Toengkaaliste. Rippes põlvede tõstmine (koos ja vahelduvalt). Kätekõverdused tagatoengus. Tasakaaluharjutused võimlemispingil. Võimlemine vahenditega. Harjutused võimlemisrõngaga: visked ja püüded, rõnga ringitamised vasakul ja paremal käel, vurr, kaheksad. Harjutused võimlemispalliga: visked ja püüded, põrgatamised, veered, harjutused paarilisega. Harjutused võimlemiskepiga: visked ja püüded paigal ning liikumisel. Rütmitaju arendavad harjutused. Põhivõimlemine rütmivahenditega. Koordineerimisharjutused muusika saatel. Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Pesapalli mängu põhimõte. Mängu lihtsustatud variant. Teatevõistlused erineva liikumisviisiga ja erinevate vahenditega. Orienteerumiseks ettevalmistavad mängud.	Oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel. Sooritab õpitud tasakaaluharjutusi võimlemispingil. Sooritab õpetaja juhendamisel võimlemisharjutusi vahenditega. Sooritab õpitud koordineerimisharjutust. Oskab õpitud mängu mängida arvestades mängureegleid, osaleb aktiivselt. On läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse. Järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust. Hüppab hüpitsaga mõlema jala tõukelt. Oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.
Talisport	Suusatamine. Laskumine puhkeasendis. Poolsahkpidurdus. Klassikaline tehnika: paaristõukeline sammuta sõiduviis, Uisutehnika: pooluisusamm. Suuskade määrimine õpetaja abiga.	Suusatab, kasutades paaristõukelist sammuta sõiduviisi. Kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise.

	Uisutamine. Mängud jääl. Harjutused hokikeppidega: pehme palli vedamine kepiga liikumisel, palli söötmine ja peatamine paarilisega.	Osaleb aktiivselt mängudes, oskab liikuda jääl hokikeppiga palli vedades ja kaaslastele söötes.
Kergejõustik	Pallivise. Pallivise paigalt. Kaugushüpe. Hoojooksu korduv läbimine hüppepaigas. Hoojooksu pikkuse määramine. Õhulend ja maandumine. Sammhüpe. Kõrgushüpe. Hüpped üle kummi. Üleshüpped tõukejalalt. Hüpped kõrgemale esemele või kohale. Jooks. Stardikäsklused. Madallähe. Võidujooks madallähtest 60 m. Reaktsiooni- ja kiirendusharjutused.	Oskab visata paigalt palli. Sooritab kaugushüppes sammhüpet. Oskab hüpata üle kummi käärhüpet. Jookseb madallähtest 60 m. ajale. Jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga.

## Õpitulemused ja õppesisu 6. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Võimlemine	<p>Üldarendavad harjutused. Venitusharjutuste vajalikkus ja põhivenitusharjutused suurematele lihasrühmadele.</p> <p>Soojendusharjutused vastavalt järgneva füüsilise tegevuse iseloomule.</p> <p>Lõdvestusharjutused pärast füüsilist pingutust.</p> <p>Raskuste tõstmine ja kandmine: topispallid, võimlemispingid, väikeinventar.</p> <p>Põlvetõstehüplemine sääresirutusega.</p> <p>Läbijooks tiirleva hoonööri alt koos paarilisega. Hüpetsaga hüplemine paigal ja edasiliikumisel, mitmesugused hüplemisharjutused paigal ja liikudes. Dünaamilise tasakaalu arendamine. „Vähkide jalgpall”, heitlusemängud poistele.</p> <p>Teatejooksud erinevate vahenditega.</p> <p>Akrobaatika. Hoojooksuga hoolauvalt kägar- ja harkhüpe korrektse maandumisasendiga.</p> <p>Kätelseis abistamisega. Erinevad kõnniharjutused poomil.</p> <p>Sügavushüpped erinevatelt kõrgustelt, pööretega ja erineva kehaasendiga õhulennul.</p> <p>Ripe kõverdatud kätega.</p> <p>Võimlemine vahenditega. Harjutused võimlemislindiga: suured, keskmised ja väikesed hood ning ringid ees-, taga-, külg- ja rõhtpinnas.</p> <p>Lihtsa võimlemiskava õppimine vahendiga.</p>	<p>Oskab iseseisvalt sooritada soojendus- ja venitusharjutusi.</p> <p>Täidab isikliku hügieeni nõudeid.</p> <p>Tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega.</p> <p>Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana.</p> <p>Kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <p>Püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete</p>

		vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele. Sooritab hoojooksuga hoolaualt kägar- ja harkhüpet korrektse maandumisasendiga. Sooritada õpitud võimlemiskava vahendiga.
Talisport	Suusatamine. Laskumine madalasendis. Lihtsamate ebatasasuste ületamine. Suuskade määrimine klassikalise sõidutehnika puhul. Sahkpööre ja poolsahkpööre. Klassikaline tehnika: Paaristökeline 1-sammuline sõiduviis. Uisutehnika: keppideta uisusamm sõiduviis. Uisutamine. Liikumine jääl koos paarilisega käest kinni. Mängud uiskudel.	Oskab suusatada, kasutades keppideta uisusamm-sõiduviisi. Mängib aktiivselt erinevaid etteantud mängu jääl, pidades kinni reeglitest. Liigub jääl paarilisega koos käest kinni.
Kergejõustik	Pallivise. Pallivise kolmelt sammult. Kaugushüpe. Sammhüppe tehnika täiustamine. Kõrgushüpe. Kägarhüpe üle lati. Üleastumistehnika. Hoojooksu pikkuse määramine. Hoojooks. Kägarhüpe 3-sammulise hoojooksuga. Jooks. Rahulikus tempos kestva jooks 3-6 min.	Viskab palli sammudelt. Hüppab kaugust korrektse hoojooksu ja paku tabamisega. Sooritab kõrgushüppes kägarhüpet. Jookseb tehniliselt õigesti rahulikus tempos 3-6 min.
Orienteerumine	Klassi, kooliõue plaan, ilmakaared, lihtsamad leppemärgid. Orienteerumiseks ettevalmistavad mängud.	Oskab lihtsa kooliõue plaani järgi orienteeruda ühest punktist teise.
Kepikõnd	Õige kõnnitehnika. Kehahoid kõnnil, tempo valik. Õige pikkusega kepi valik. Kepikõnnitehnika põhialused.	Oskab rakendada õige kepi põhitehnika aluseid.
Esmaabi	Esmaabi marrastuse, löikehaava, külma- ja kuumakahjustuse korral.	Oskab anda esmaabi külma- ja kuumakahjustuse korral.

### Õpitulemused ja õppesisu 7. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Võimlemine	Üldarendavad harjutused. Kõõlarvarsseong, õlavarsseong. Sulghüplemine vahelhüppidega. Hüpped edasiliikumiseks. Hüplemine üle tiirleva hoonõõri. Harjutused topispallidega. Aeroobika põhiasammud. Kombinatsioon põhiasammudest.	Oskab hüppelda üle tiirleva hoonõõri. Kasutab muusikas aeroobika põhiasamme. Täidab isikliku hügieeni nõudeid. Oskab laskuda kükki ja tõusta võimlemispingil. Sooritab kitselt toengkükist ülessirutusega mahahüpet.

	<p>Raskuste tõstmine ja kandmine: võimlemispingid, väikeinventar. Kõievedu.</p> <p>Akrobaatika. Hüpe kitsale toengkükki, ülessirutusega mahahüpe. Põlvetõstekõnd võimlemispingil, laskumine kükki ja põlvitusse ning tõusmine. Püramiidid. Võimlemine vahenditega. Harjutused võimlemislindiga: kaheksad, spiraalid, sakid.</p> <p>Harjutused võimlemiskepiga: visked ja pütüded paarilisega. Harjutused hübitsaga: galopp hüplemine kõrvale hübitsat ette ja taha tiirutades.</p>	<p>Oskab erinevate vahenditega sooritada õpitud harjutusi.</p>
Talisport	<p>Suusatamine. Laskumisviisid. Uisusammpööre. Uisutamine. Kestvusuisutamine. Teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>Suusatab, kasutades õpitud laskumisviise ja uisusammpööret. Suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda. Suudab rahulikus tempos vähemalt 5 min. järjest uisutada.</p>
Kergejõustik	<p>Pallivise. Pallivise hoojooksult ristsammuga. Kaugushüpe. Käärhüppe tehnika. Kõrgushüpe. Õpitud kõrgushüppetehnika täiustamine. Jooks. Jooks kurvil, teatepulga vahetus.</p>	<p>Oskab visata palli hoojooksult. Hüppab vastavalt oma võimetele käärhüppe tehnikas kaugushüpet. Oskab sooritada kõrgushüpet õpitud tehnikas. Oskab joosta madallähtest 100 m. Oskab teatepulga vahetustehnikat. Oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.</p>
Sportmängud	<p>Jalgpall. Reeglite rikkumine, suluseis, asetused väljakul. Kaaslasele ette söötmine, söödu vaheltlõikamine. Sissevisked- ja löögid: pikk külje sissevise, kiire külje sissevise, karistuslööök. Sulgpall. Lihtsustatud mäng üle võrgu. Korvpall. Lahtihüpe. Hüppepeatatus, sammpeatatus. Vabavisked. Aut.</p>	<p>Oskab mängida jalgpalli, kasutades aut-palli reeglitepärast. Oskab mängida lihtsustatult sulgpalli. Oskab õige tehnikaga sooritada korvpalli vabaviskeid.</p>
Orienteerumine	<p>Kaardi värvid. Kompassi ehitus ja kasutamine. Kaardi mõõtkava. Kaardi orienteerimine. Kontrollpunktide legendid. Orienteerumiseks ettevalmistavad mängud.</p>	<p>Oskab kasutada orienteerumisel kompassi. Tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil.</p>

Kepikõnd	Käte, jalgade ja keha liigutused kepikehitehnikas. Õige tehnikaga liikumine mäest üles ja alla. Liikumine asfaldil.	Teeb kepikehitehnikat, kasutades õiget kepikehitehnikat.
Esmaabi	3K reegel: külm, kompressioon, kõrgele. Esmaabi luumurru ja minestuse korral.	Oskab anda esmaabi luumurru ja minestuse korral.

## Õpitulemused ja õppesisu 8. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Võimlemine	Üldarendavad harjutused. Tõkkeiste. Käte kõverdamine eestoengus ja rippes (P). Sissejooks tiirleva hoonööri alla, hüplemine üle tiirleva hoonööri koos järgneva väljajooksuga. Kaaslase kandmine: kaks õpilast kannavad ühte istes kätel, kandmine hoidega kätest ja põlvedest. Eesti rahvatantsud. Erinevate liikumiste valik vastavalt muusika iseloomule. Tantsukava koostamine õpetaja abiga. Muusika kuulamine, rütmide eristamine. Akrobaatika. Nurkriipe. Harkhüpe üle kitse. 90° pööre päkkadel võimlemispingil (T). Tiritamm. Hüppetirel(P). Turiseisust tiral taha poolspagaati (T). Hooglemine rippes kangil koos mahahüppega. Võimlemine vahenditega. Harjutused võimlemislindiga: visked ja püüded. Harjutused hübitsaga: paarishüpped kaaslasega, hood ja ringid ees-, külj ja rõhtpinnas. Harjutused võimlemisrõngaga: kõrgvisked ja kaarvisked, veered tagasipöördumisega lähtepunkti.	Oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust. Täidab isikliku hügieeni nõudeid. Sooritab harkhüpet üle kitse hüppel. Sooritab hüppetirelit ja turiseisust poolspagaati. Oskab vabalt valitud vahendiga koostada vähemalt kuuest harjutusest koosneva võimlemiskava.
Talisport	Suusatamine. Laskumine järsemal nõlval, lohu läbimine ja üleminek vastasnõlvale.. Uisusamppööre. Uisutehnika: vahelduvatõukeline 2-sammuline sõiduviis.	On suuteline suusatama erineva reljeefiga maastikul 2 kilomeetrit. Oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda.
Kergejõustik	Kuulitõuge. Ettevalmistavad harjutused topispallidega ja topispalli tõukamine. Kuulihoie ja tõukeliigutus. Kaugushüpe. Siruhüppe tehnika tutvustamine. Kõrgushüpe. Õpitud kõrgushüppetehnika täiustamine. Jooks. Võistluseelne soojendus. Kestvusjooks maastikul, kiirendusjooks. 100m jooks madallähtest.	Oskab tehniliselt õigesti sooritada kuulitõuget. Oskab vastavalt oma võimetele hüpata kaugushüppes siruhüpet. Oskab vastavalt oma võimetele sooritada kõrgushüpet õpitud tehnikas.

		Sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti. Sooritab 100 m ajale madallähtest.
Sportmängud	Jalgpall. Kauglööök, lendava palli löömine, lendava palli peatamine jala siseküljega. Väravavahi põhitõed. Kaitsja ja ründaja. Võrkpall. Söödud: ülalt sööt kahe käega, alt sööt kahe käega, alt sööt ühe käega. Pallingud: alt-eest palling, ülalt-eest palling. Korvpall. Ajareeglid, isiklikud vead, tehnilised vead. Petteliigutused. Kaitsemäng, kaitseasend. Pealevise liikumiselt, hüppevise.	Oskab kaitsta jalgpallis väravat. Oskab sooritada pallingut võrkpallis. Oskab sooritada korvpallis pealeviset liikumiselt.
Orienteerumine	Kaardi lugemine, kaardi ja maastiku võrdlemine, oma asukoha määramine. Kontrollpunktide vahel liikumistee valik. Maastikulugemine. Orienteerumismängud.	Oskab määrata orienteerumisel oma asukohta kaardi abil.
Kepikõnd	Kepikõnnisoojendus ja harjutused keppidega. Intensiivsuse valik.	Oskab teha enne kepikõndi soojendusharjutusi ja pärast venitusharjutusi.
Jõutreening	Vahendid ja ohutus. Soojendus ja venitused. Õige raskuse valik. Õige asend ja tehnika. Hingamine. Korduste arv.	Oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi.
Esmaabi	3K reegel: külm, kompressioon, kõrgele. Esmaabi tüüpilisemate spordivigastuste korral: haavad, lihaskramp, külma- ja kuumakahjustused.	Oskab anda esmaabi tüüpilisemate spordivigastuste korral. Teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.
Teoreetilised teadmised	Populaarsemad spordialad Eestis, kuulsaimad Eesti tegevspordlased, kuulsaimad Eestlased-olümpiavõitjad. Spordi kasulikkus organismile, isiklik hügieen. Veab hädasolija abistamine.	Oskab nimetada Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi. Otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet. Oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust.

## Õpitulemused ja õppesisu 9. klassis

Osaoskused	Õppesisu	Õpitulemused
Võimlemine	Üldarendavad harjutused. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ajale. Hüplemine üle hoonööri koos paarilisega. Kaaslase	Oskab vajadusel kanda kaaslast. Oskab tantsida, tundes

	<p>kandmine: üks õpilane kannab teist istes seljal. Kõiel ronimine.</p> <p>Seltskonnatantsude põhisammud. Teadmised tantsukultuurist. Tantsukava koostamine ja esitamine.</p> <p>Akrobaatika. Kägarhüpe üle kitse. Rõhtseis ja harjutuste kombinatsioon võimlemispingil. (T). Ratas kõrvale.</p> <p>Võimlemine vahenditega. Harjutused hübitsaga: visked ees-, külg ja rõhtpinnas. Harjutused võimlemispalliga: väänakud, kõrgvisked, kaarvisked, visked käe ringitamisega ümber palli, vurr. Harjutused koos paarilisega. Lihtsa võimlemiskava koostamine vahendiga ja esitamine.</p>	<p>seltskonnatantsude põhisamme.</p> <p>Oskab sooritada ratas kõrvale.</p> <p>Oskab sooritada poomil õpitud harjutuste kombinatsiooni.</p> <p>Oskab sooritada kägarhüpet üle kitse.</p> <p>Oskab koostada vabalt valitud vahendiga lihtsa võimlemiskava muusikasse.</p>
Talisport	<p>Suusatamine. Libisamm- tõusuviis. Uisutehnika: Paaristõukeline 2-sammuline sõiduviis. 3(P) ja 2(T) km. pikkuse suusaraja läbimine vabalt valitud tehnikas.</p>	<p>Rakendab suusatamisel õpitud tehnikaviise maastikul liikumisel.</p>
Kergejõustik	<p>Kuulitõuge. Kuulitõuge paigalt ja hoovõtuga.</p> <p>Kaugushüpe. Kaugushüppe sooritamine tulemusele.</p> <p>Kõrgushüpe tulemusele.</p> <p>Jooks. Kestvusjooks.</p>	<p>Sooritab kuulitõuget hoovõtuga.</p> <p>Sooritab kaugushüpet tulemusele, kasutades sobivaimat õpitud tehnikat.</p> <p>Hüppab kõrgushüpet tulemusele, kasutades sobivaimat õpitud tehnikat.</p> <p>Suudab ühtlase kerge sörgiga joosta vähemalt 15 min järjest.</p>
Sportmängud	<p>Jalgpall. Triblamine, vastasest möödumine, suuna muutmine, palliga jooksmine.</p> <p>Võrkpall. Sulustamine, mängijate asetus ja liikumine platsil. Määrustikupärane mäng.</p> <p>Korvpall. Mängijate positsioonid.</p> <p>Kattemäng. Kiirrünnak. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Meeskondlik mäng lihtsustatud reeglitega.</p>	<p>Oskab mängida reeglitepärast jalgpalli.</p> <p>Oskab liikuda võrkpallis platsil enne pallingut.</p> <p>Oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli.</p>
Orienteerumine	<p>Orienteerumise õpperadade läbimine.</p> <p>Orienteerumisraja läbimine tuttavalt maastikul kaardi järgi.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Oskab liikuda maastikul orienteerudes lihtsama kaardi järgi.</p>
Kepikõnd	<p>Jõu-, koordinatsiooni – ja soojendusharjutused keppidega.</p> <p>Treeningprogrammi kavandamine.</p>	<p>Oskab kavandada kepikõnni treeningprogrammi.</p>



Jõutreening	Jõuharjutused keha erinevatele lihasrühmadele.	Oskab sooritada jõusaalis harjutusi erinevatele lihasrühmadele. Oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi.
Esmaabi	3K reegel. Esmaabi tüüpilisemate spordivigastuste korral: nihestus, lihase valulikkus, ülekoormus, põrutus, minestus.	Oskab anda esmaabi õpitu osas või kutsuda abi 3K reegel. Esmaabi tüüpilisemate spordivigastuste korral: nihestus, lihase valulikkus, ülekoormus, põrutus, minestus. Teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid. Oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.
Teoreetilised teadmised	Olümpialiikumine- algus Vana- Kreekast, mängude sagedus, olümpiamängude sümbolid, avatseremoonia. Aus mäng. Erinevate kergejõustikualade võistlusmäärustikud. Erinevate alade tutvustus: tõkkejooks, kesk- ja pikamaajooks, takistusjooks, käimine. Odavise, kettaheide, vasaraheide. Kolmikhüpe, teivashüpe.	Oskab nimetada ja eristada erinevaid spordialasid, tunneb nende spetsiifikat. Kasutab õpitud spordialade oskussõnu teab ja täidab võistlusreegleid. Teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi. On orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele. Oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks. Oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid. Järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid.