

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Ainevaldkonna kohustuslik õppeaine on kehaline kasvatus.

I kooliaste

Tundide arv: 1. klass 3 tundi
 2. klass 3 tundi
 3. klass 2 tundi

I kooliastmes taotletavad pädevused

Esimese kooliastme lõpus õpilane:

- 1) peab lugu oma perekonnast, klassist ja koolist; on viisakas, täidab lubadusi; teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast kuulata, teda tunnustada;
- 2) tahab õppida, tunneb rõõmu teadasaamisest ja oskamisest, oskab õppida üksi ning koos teistega, paaris ja rühmas, oskab jaotada aega õppimise, harrastustegevuse, koduste kohustuste ning puhkamise vahel;
- 3) teab oma rahvuslikku kuuluvust ning suhtub oma rahvusesse lugupidavalt;
- 4) oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida;
- 5) suudab tekstidest leida ja mõista seal sisalduvat teavet (sealhulgas andmeid, termineid, tegelasi, tegevusi, sündmusi ning nende aega ja kohta) ning seda suuliselt ja kirjalikult esitada;
- 6) mõistab ja kasutab õpitavas võõrkeeles igapäevaseid äraõpitud väljendeid ja lihtsamaid fraase;
- 7) arvutab ning oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõtühikuid erinevates eluvaldkondades eakohaseid ülesandeid lahendades;
- 8) käitub loodust hoidvalt;
- 9) oskab sihipäraselt vaadelda, erinevusi ja sarnasusi märgata ning kirjeldada; oskab esemeid ja nähtusi võrrelda, ühe-kahe tunnuse alusel rühmitada ning lihtsat plaani, tabelit, diagrammi ja kaarti lugeda;
- 10) oskab kasutada lihtsamaid arvutiprogramme ning kodus ja koolis kasutatavaid tehnilisi seadmeid;
- 11) austab oma kodupaika, kodumaad ja Eesti riiki, tunneb selle sümboleid ning täidab nendega seostuvaid käitumisreegleid;
- 12) oskab ilu märgata ja hinnata; hindab loovust ning tunneb rõõmu liikumisest, loovast eneseväljendusest ja tegevusest;
- 13) hoiab puhtust ja korda, hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;
- 14) oskab ohtlikke olukordi vältida ja ohuolukorras abi kutsuda, oskab ohutult liigelda;
- 15) teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema.

Kehalise kasvatuse teemade õppimine arendab kõiki üldpädevusi.

Kehalisel kasvatusel on suur roll väärtuspädevuse kujundamisel. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalset pädevust arendab koostöö liikudes/sportides, õpetades inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevust arendatakse kehalises kasvatuses oma kehalisi võimeid hinnates ning neid arendades, samuti oma käitumist jälgides ja kontrollides, järgides terveid eluviise ning vältides ohuolukordi.

Ettevõtluspädevust arendades õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatiline pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

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.

Lõimumine teiste valdkondadega:

Kehalise kasvatuse lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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

Õpilaste võorkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võorkeelsetest 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 kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad:

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Meie koolis realiseerub teema „Tervis ja ohutus“ läbi igapäevase õppetegevuse.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Meie koolis toetatakse teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” käsitlemist läbi erinevate huviringide tegevuse.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” käsitletakse klassivälises tegevuses.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” käsitletakse erinevates projektides, nt tantsu- ja spordipäev.

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” käsitlemiseks tehakse koostööd teiste koolidega (õpilasvahetus).

Läbiv teema „**Teabe keskkond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Sel eesmärgil tehakse meie koolis erinevaid projekte.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Läbivat teemat „Väärtused ja kõlblus” käsitletakse igapäevaselt läbi õpitegevuse.

Õpitulemused I kooliastme lõpuks:

3. klassi lõpetaja:

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) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/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 kehalisi harjutusi sooritades: 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 kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Klass: 1. klass

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

Esimeses klassis on õpetuse ja kasvatus põhitaotluseks õpilaste kohanemine koolieluga, turvatunde ja eduelamuste kogemine ning valmisoleku kujunemine edasiseks edukaks õppetööks. Õpilaste koolivalmidus ja võimed on erinevad, seetõttu diferentseeritakse õppeülesandeid ja nende täitmiseks kuluvat aega.

Õppesisu-ja tegevused:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 1. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

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

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

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkõnd ja pöörded päkkadel, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

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

Liikumismängud

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

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

2. Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi.

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Tantsuline liikumine

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisliikumised vastavalt muusika iseloomule.

Õpitulemused:

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Keskase / rakendamine	Kõrgtase / arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab ja teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; teab õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; teab mängureegleid; hügieeninõudeid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; oskab mängureegleid; teab ja täidab hügieeninõudeid.	Oskab ja teab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab ja teab mängureegleid; ja (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Oskab nimetada mõnda spordiala.	Loetleb spordialasid.	Loetleb spordialasid ja nimetab nendega seotud vahendeid.
Võimlemine			
Oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Teab, kuidas liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T) veatult.
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Teab, kuidas sooritada põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (4 takti) saatelugemise saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (4 takti) saatelugemise saatel.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (4 takti) saatelugemise saatel.

Jooks, hüpped, visked			
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Teab, kuidas joosta kiirjooksu püstiasendist stardikäsklusega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega vastavalt võimetele.
Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi.	Läbib erineva tempoga liikudes 250 m pikkuse distantisi.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 250 m distantisi.	Läbib joostes ühtlase võimetekohase tempoga 250 m distantisi.
Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	Teab, kuidas sooritada palliviset paigalt.	Sooritab palliviske paigalt.	Teab ja sooritab õige visketechnikaga palliviske paigalt.
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Teab, kuidas sooritada hoojooksult kaugushüppet.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega, teab õiget hüppetehnikat.
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Teab, kuidas sooritada teatevahetus teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Teab ja sooritab teatevahetuse käeplaksuga teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Teab ja sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteate-jooksus erinevate abivahenditega.
Liikumismängud			
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Teab harjutusi erinevate pallidega põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning teab nendega liikumismänge - pallikull.	sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge -pallikull, rahvastepall.	Teab ja sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge -pallikull, rahvastepall.
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Teab rahvastepalli lihtsustatud reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Teab reegleid ja mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
Talialad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviiisiga.	Teab, kuidas suusatada paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga.	Suusatab õige tehnikaga paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga.
Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantisi.	Läbib suusatades 500 m distantisi.	Läbib järjest suusatades 1 km distantisi.	Läbib ühtlase tempoga järjest suusatades 1 km distantisi.
Talialad (Uisutamine)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel	Teab, kuidas libiseda jalgade	Libiseb abivahendeid	Libiseb abivahendeid kasutamata jalgade

uiskudel.	paralleelsetel uiskudel.	kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	tõukega paralleelsetel uiskudel.
Uisutab järjest 6 minutit.	Uisutab järjest 1 minut.	Uisutab järjest 2 minutit.	Uisutab järjest 3 minutit.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Teab, kuidas sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu abivahendeid kasutades alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
Tantsuline liikumine			
Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.	Teab eesti laulumänge.	Mängib/tantsib eesti laulumänge.	Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge.
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Teab, mis on rütm, heli.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.

Klass: 2. klass

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

I kooliastme kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

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

Õppesisu- ja tegevused:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

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

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

Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineeritud harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

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

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdevõivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, kaldpinnalt tiral taha, veere taha turiseisu, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

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

Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

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

Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.
Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii.

2. Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi.

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Tantsuline liikumine

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused:

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Keskase / rakendamine	Kõrgtase / arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab ja teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; teab õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; teab mängureegleid; ja (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Teab ja oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab ja teab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele

(kerge/raske).	(kerge/raske).	kehalisele koormusele (kerge/raske).	(kerge/raske).
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Oskab nimetada mõnda spordiala.	Loetleb spordialasid.	Loetleb spordialasid ja nimetab nendega seotud vahendeid.
Võimlemine			
Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Teab, kuidas liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) veatult.
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Teab, kuidas sooritada põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (8 takti) muusika või saatelugemise saatel.
Jooks, hüpped, visked			
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäskluste-ga.	Teab, kuidas alustada ja lõpetada kiirjooksu püstiasendist stardikäsklusega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega vastavalt võimetele.
Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.	Läbib erineva tempoga liikudes 500 m pikkuse distantsti.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti.	Läbib joostes ühtlase võimetekohase tempoga 500 m distantsti
Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga	Teab, kuidas sooritada palliviset paigalt ja kahesammulise hooga.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	Teab ja sooritab õige visketehnikaga palliviske paigalt ja kahesammulise hooga vastavalt võimetele.
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	Teab, kuidas sooritada õige teatevahetus teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	Teab ja sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	Teab ja sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus erinevate abivahenditega.
Liikumismängud			
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Teab rahvastepalli lihtsustatud reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Teab reegleid ja mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega	Teab harjutusi erinevate pallidega põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning teab	sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes	Teab ja sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega

liikumismänge.	nendega liikumismänge-pallikull.	ning mängib nendega liikumismänge-pallikull, rahvastepall.	liikumismänge-pallikull, rahvastepall.
Talialad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõuke-lise kaheammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviiisiga.	Teab, kuidas suusatada paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga.	Suusatab õige tehnikaga paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga.
Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.	Läbib suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi.	Läbib ühtlase tempoga järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi.
Talialad (Uisutamine)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Teab, kuidas libiseda jalgade paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Uisutab järjest 6 minutit.	Uisutab järjest 2 minutit.	Uisutab järjest 3 minutit.	Uisutab järjest 4 minutit.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Teab, kuidas sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu abivahendeid kasutades alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
Tantsuline liikumine			
Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.	Teab eesti laulumänge.	Mängib/tantsib eesti laulumänge.	Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge.
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Teab, mis on rütm, heli.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 5m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 10m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 15m.

Klass: 3. klass

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

I kooliastme kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;

7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppesisu-ja tegevused:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 3. klassi õpilasele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

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

Akrobaatilised harjutused. Veered käärgas ja sirutatult, juurdevõivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärgas ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkikõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatel

lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

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

Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Suuskaade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

2. Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi.

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Tantsuline liikumine

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.

Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule

Õpitulemused:

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Kesktaase / rakendamine	Kõrgtaase / arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; teab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Teab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; teab ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeni-nõudeid.	Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; teab mängureegleid; teab (õpetaja seatud) hügieeni-nõudeid.	Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab (õpetaja seatud) hügieeni-nõudeid.	Teab ja oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab ja teab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeni-nõudeid.
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Teab spordialasid ja tuntud Eesti sportlasi.	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Loetleb ja teab spordialasid; nimetab tuntud Eesti sportlasi.
Võimlemine			
Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Teab, kuidas liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) veatult.
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Teab, kuidas sooritada põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.

	takti) muusika või saatelugemise saatel.	saatel.	
Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.	Teab, kuidas sooritada tirelit ette, turiseisu ja kaldpinnalt tirelit taha.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.
Jooks, hüpped, visked			
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardi-käsklustega.	Teab, kuidas alustada ja lõpetada kiirjooksu püstiasendist stardikäsklusega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Jookseb etteantud distantsi püstistardist stardikäsklustega ühtlase tempoga.
Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi.	Läbib erineva tempoga liikudes 1 km pikkuse distantsi.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi.	Läbib joostes ühtlase võimetekohase tempoga 1 km distantsi.
Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	Teab, kuidas sooritada palliviset paigalt ja kahesammulise hooga.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	Teab ja sooritab õige visketechnikaga palliviske paigalt ja kahesammulise hooga vastavalt võimetele.
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Teab, kuidas sooritada hoojooksult kaugushüpet.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksult õige hüppetehnikaga kaugushüppe paku tabamiseta.
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	Teab, kuidas sooritada õige teatevahetus teatevõistlustes ja pendel-teatejookus.	Teab ja sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	Teab ja sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus erinevate abivahenditega.
Liikumismängud			
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Teab harjutusi erinevate pallidega põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning teab nendega liikumismänge – pallikull.	sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge –pallikull, rahvastepall.	Teab ja sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge – pallikull, rahvastepall.
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku	Teab rahvastepalli lihtsustatud reegleid, on kaasmängijatega	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega	Teab reegleid ja mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

otsust.	sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	
Talialad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.	Teab, kuidas suusatada paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.	Suusatab õige tehnikaga ja ühtlase tempoga paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.
Laskub mäest põhiasendis.	Teab, kuidas mäest põhiasendis laskuda.	Laskub mäest põhiasendis.	Laskub mäest põhiasendis kukkumata.
Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.	Läbib suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.	Läbib ühtlase tempoga järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.
Talialad (Uisutamine)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Teab, kuidas libiseda jalgade paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Teab, kuidas sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.
Uisutab järjest 4 minutit.	Uisutab järjest 3 minutit.	Uisutab järjest 4 minutit.	Uisutab järjest 5 minutit.
Tantsuline liikumine			
Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.	Teab eesti laulumänge.	Mängib/tantsib eesti laulumänge.	Teab ja mängib/tantsib eesti laulumänge.
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Teab, mis on rütm, heli.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 20m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 30m.

II kooliaste

Tundide arv nädalas:	4. klass	2. tundi
	5. klass	3 tundi
	6. klass	3. tundi

Üldpädevuste kujundamine:

Kehalise kasvatuse teemade õppimine arendab kõiki üldpädevusi.

Kehalisel kasvatusel on suur roll väärtuspädevuse kujundamisel. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalset pädevust arendab koostöö liikudes/sportides, õpetades inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevust arendatakse kehalises kasvatuses oma kehalisi võimeid hinnates ning neid arendades, samuti oma käitumist jälgides ja kontrollides, järgides terveid eluviise ning vältides ohuolukordi.

Ettevõtluaspädevust arendades õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatiline pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

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.

Läbivad teemad:

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Meie koolis realiseerub teema „Tervis ja ohutus“ läbi igapäevase õppetegevuse.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Meie koolis toetatakse teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” käsitlemist läbi erinevate huviringide tegevuse.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” käsitletakse klassivälises tegevuses.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” käsitletakse erinevates projektides, nt tantsu- ja spordipäev.

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatusetundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” käsitlemiseks tehakse koostööd teiste koolidega (õpilasvahetus).

Läbiv teema „**Teabekeskond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Sel eesmärgil tehakse meie koolis erinevaid projekte.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Läbivat teemat „Väärtused ja kõlblus” käsitletakse igapäevaselt läbi õpitempegevuse.

Õpitulemused II kooliastme lõpuks:

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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatusetundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatusetundides 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 kasvatuses 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.

Klass: 4. klass

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

II kooliastme kehalise kasvatuses 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 liikumisosi 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.

Õppesisu- ja tegevused:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused 4. klassi õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.

Teadmised käitumises ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoidsed; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hark- või kagarhüpe.

Kergejõustik

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.

Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend.

Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning

paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm

ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

Teatesuusatamine.

2. Uisutamine

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine.

Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Orienteerumine

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Õpperaja läbimine kaarti kasutades.

Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

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.

Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Õpitulemused II astme lõpuks

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Kesktaase / rakendamine	Kõrgtaase / arutlemine
--------------	-----------------------	----------------------------	---------------------------

Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust.	Teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, teab 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 ja teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab ja teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust.
Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Teab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Mõistab ja täidab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.
Võimlemine			
Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel.	Teab, kuidas sooritada põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (24 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (24 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (24 takti) muusika või saatelugemise saatel.
Hüpleb hübitsat ette tiirutades ja paigal.	Sooritab hüplemisharjutusi hübitsa ja hoonõõriga.	Hüpleb hübitsat ette tiirutades ja paigal.	Hüpleb hübitsat ette tiirutades ja paigal järjest kindla ajaühiku jooksul.
Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga(T).	Proovib sooritada hübitsaga ringe, tiirutamisi, kaheksaid, erinevaid hüppeid (T).	Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga(T).	Sooritab veatult mõne iluvõimlemise elemendi hübitsaga (T).
Jooks, hüpped, visked			
Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.	Teab, kuidas sooritada madallähte teatevõistlustes ja teatevahetuse ringteatejooksus.	Teab, kuidas sooritada madallähte teatevõistlustes ja sooritab teatevahetuse ringteatejooksus.	Teab, kuidas sooritada madallähte teatevõistlustes ja sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus.
Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumis-tehnikas kõrgushüppe.	Teab, kuidas sooritada hoojooksult kaugushüppet.	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega.	Sooritab hoojooksult õige hüppetehnikaga kaugushüppe paku tabamisega.
Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab, kuidas ühendada palliviset hoojooksuga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab ja sooritab õige visketehnikaga hoojooksult

			palliviske.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Teab, kuidas alustada ja lõpetada kiirjooksu stardikäsklusega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb etteantud distantsi stardikäsklustega ühtlase tempoga.
Jookseb järjest 9 minutit.	Liigub järjest 9 minutit.	Jookseb järjest 9 minutit.	Jookseb järjest ühtlase tempoga 9 minutit.
Liikumismängud			
Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Teab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Teab ja sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge (pallikull) ja teatevõistlusi erinevate pallidega.
Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab rahvastepalli reegleid ning arvestab kohtuniku otsust.	Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab ja mängib erinevate reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
Talialad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;	Teab, kuidas suusatada paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.	Suusatab õige tehnikaga ja ühtlase tempoga paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.
Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.	Teab, kuidas laskuda põhi- ja puhkeasendis	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis kukkumata.
Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.	Läbib suusatades 2,5 km (T) / 3,5 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 2,5 km (T) / 3,5 km (P) distantsi.	Läbib ühtlase tempoga järjest suusatades 2,5 km (T) / 3,5 km (P) distantsi.
Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.	Teab, kuidas sooritada teatevahetuse teatesuusatamises	Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.	Sooritab kukkumata teatevahetuse teatesuusatamises.
Talialad (Uisutamine)			
Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.	Teab, kuidas sooritada uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.	Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.	Sooritab kiiresti uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.
Kasutab uisutades sahkpidurdust.	Teab, kuidas kasutada uisutades sahkpidurdust.	Kasutab uisutades sahkpidurdust.	Kasutab kiiresti uisutades sahkpidurdust.
Uisutab järjest 6 minutit.	Uisutab järjest 4 minutit.	Uisutab järjest 5 minutit.	Uisutab järjest 6 minutit.
Orienteerumine			
Oskab orienteeruda kaardi järgi ja	Oskab määrata suunda	Proovib orienteeruda kaardi järgi	Läbib õpperaja kaarti ja kompassi

kasutada kompassi.	kompassiga liikudes ja seistes.	ja kasutada kompassi.	kasutades.
Teab põhileppemärke (10-15).	Oskab nimetada erinevaid põhileppemärke.	Teab kuni 8 põhileppemärgi tähendust.	Oskab määrata maastikul põhileppemärkide tähendust.
Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Proovib orienteeruda etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas koos juhendajaga.	Läbib õpperaja orienteerudes etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.
Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	Teab, et peab arvestama erineval maastikul erineva liikumistempoga.	Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	Valib erineva liikumistempo liikudes erineval pinnasetüübil.
Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Liigub rühmas joonorientiiride järgi orienteerumismängus.	Osaleb rühmas orienteerumismängudes plaaniga, kaardiga.	Oskab rühmas võrrelda kaarti ja maastikku orienteerumismängudes.
Tantsuline liikumine			
Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Teab nimetada mõnda rühmatantsu.	Tantsib õpitud rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.
Kasutab enese-väljendamiseks loovliikumist.	Teab, mis on loovliikumine.	Kasutab enese-väljendamiseks loovliikumist.	Kasutab vastavalt muusikale enese-väljendamiseks loovliikumist.
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 15m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 35m.

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

III kooliaste

Tunde nädalas:	7. klass	2. tundi
	8. klass	2. tundi
	9. klass	2. tundi

Üldpädevuste kujundamine:

- 1) väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ning tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, loodusega, oma ja teiste maade ning rahvaste kultuuripärandiga ja nüüdisaegse kultuuri sündmustega, väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt;
- 2) sotsiaalne pädevus – suutlikkus ennast teostada, toimida teadliku ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ning järgida ühiskonnas kehtivaid väärtusi ja norme ning erinevate keskkondade reegleid; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel;
- 3) enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; järgida terveid eluviise; lahendada iseendaga, oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid ning inimsuhetes tekkivaid probleeme;
- 4) õpipädevus – suutlikkus organiseerida õpikeskkonda ja hankida õppimiseks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ning seda plaani järgida; kasutada õpitut, sealhulgas õpioskusi ja -strateegiaid, erinevates kontekstides ning probleeme lahendades; analüüsida enda teadmisi ja oskusi, tugevusi ja nõrkusi ning selle põhjal edasiõppimise vajadust;
- 5) suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada, arvestades olukordi ja suhtluspartnereid, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ning väljendusrikast keelt;
- 6) matemaatikapädevus – suutlikkus kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid erinevaid ülesandeid lahendades kõigis elu- ja tegevusvaldkondades;
- 7) ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus ideid luua ja neid ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi; seada eesmärgid ja neid ellu viia; korraldada ühistegevusi, näidata initsiatiivi ja vastutada tulemuste eest; reageerida paindlikult muutustele ning võtta arukaid riske.

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 tööväimele;
- 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.

Lõimumine teiste valdkondadega:

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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 ilus.

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 kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad:

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „**Teabekeskond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Õpitulemused III kooliastme lõpuks:

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

Klass: 7.-9. klass

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

- 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 liikumisosi 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.

Õppesisu-ja tegevused:

Võimlemine

Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine Akrobaatika: ratas kõrvale. Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Kergejõustik

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Potted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. **Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. **Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja*, *poolkaitsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlv). **Uisutamine.** Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

Tantsuline liikumine

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Orienteerumine

Üldsüüna ja täpse süüna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

Õpitulemused:

Õpitulemus	Algtase/ teadmine	Kesktaase/ rakendamine	Kõrgtaase/ arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liikumis-harrastust.	Teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liikumis-harrastust.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liikumis-harrastust.	Selgitab ja teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab ja teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liikumis-harrastust.
Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Teab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Mõistab ja täidab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.
Võimlemine			
Sooritab 7 elemendist koosneva harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Esineb 4 viga akrobaatikakombinatsiooni esitamisel.	Esineb 2 viga akrobaatikakombinatsiooni esitamisel.	Sooritab akrobaatika elemendid veatult
Kergejõustik			
60m jooks stardikäsklustega	Läbib distantsi pingutamata	Jookseb samale tulemusele.	Parandab oma tulemust.
1000m jooks (P); 500m jooks (T)	Läbib distantsi pingutamata	Jookseb samale tulemusele.	Parandab oma tulemust.
Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab, kuidas ühendada palliviset hoojooksuga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab ja sooritab õige visketehnikaga hoojooksult palliviske.

Sooritab kaugushüppe täishoolt.	Teab, kuidas sooritada hoojooksult kaugushüpet.	Sooritab kaugushüppe	Sooritab hoojooksult õige hüppetehnikaga kaugushüppe
Sportmängud			
Õpilane sooritab korvpalli kombinatsiooni.	Korvpalli kombinatsiooni sooritusel esineb 4 viga	Korvpalli kombinatsiooni sooritusel esineb 2 viga	Sooritab tehniliselt korvpalli kombinatsiooni õigesti
Mängib reeglite järgi jalgpall ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab jalgpalli reegleid ning arvestab kohtuniku otsust.	Mängib reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab ja mängib õigete reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
Talialad			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisi 5 km (T) / 8 km (P).	Läbib suusatades 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga ja ühtlase tempoga 5 km (T) / 8 km (P)
Uisutab järjest 9 minutit.	Uisutab järjest 7 minutit.	Uisutab järjest 8 minutit.	Uisutab järjest 9 minutit.
Orienteerumine			
Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.	Oskab määrata suunda kompassiga liikudes ja seistes.	Suudab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.	Läbib õpperaja kaarti ja kompassi kasutades.
Üldine kehaline aktiivsus			
Õpilane osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtuniku võistlustel	Tunnist osavõtt passiivne, rikub ausa mängu reegleid, vähene meeskonnatöö	On aktiivne, teab ausa mängu põhimõtteid, meeskonna mängus rikub reegleid	On tunnis aktiivne, osaleb meeskonnatöös. Teab ja jälgib ausa mängu reegleid

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.</p>

	6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.		
VÕIMLEMINE	<p>7.klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Rakendusharjutused. Ronimine</p> <p>Akrobaatika: ratas kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P).</p> <p>Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P).</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>9. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). 	
--	--	---	--

	<p>harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>		
KERGEJÕUSTIK	<p>7. klass: 10-12 tundi</p> <p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p>8. klass: 10-12 tundi</p> <p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p>9. klass: 10-12 tundi</p> <p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnik</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
		<p>9. klassi õpilane :</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p>	

	<p>täishoolt (tutvustamine) Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	
<p>SPORTMÄNGUD (kooli valikul kaks mängu kolmest)</p>	<p>7. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitaja, poolkaitaja ja ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>8. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>9. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi</p> <p>Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>9. klassi õpilane: (õpitlemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p>korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p> <p>võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	
<p>TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>7. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlv).</p> <p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpöore. Lihtsa slaalomiraja</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud</p>

	<p>läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>9. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p>	<p>9.klassi õpilane: suusatamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paarisõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti. <p>uisutamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) mängib <i>ringette</i>'i ja/või jäähokit. 	<p>töö.</p>
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>7. klass: 5 - 6 tundi</p> <p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p> <p>8. klass: 5- 6 tundi</p> <p>Tantsu isiksus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu</p>		<p>Individaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende</p>

	<p>täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p> <p>9.klass: 5 - 6 tundi Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>9.klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle. 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>
ORIENTEERUMINE	<p>7.klass: 4 - 6 tundi Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p>8. klass: 4 - 6 tundi Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p>9. klass: 4 - 6 tundi Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine.</p>	<p>9. klassi õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

	Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.	4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.	
--	---	---	--

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Pärnu-Jaagupi Gümnaasiumi hindamiskorraldusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, 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 tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse 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.

Lõimingust teiste õppeainetega

I kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

II kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

III kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsi oskus.