



Kohtla-Järve Slaavi Põhikool

**KOOLI ÕPPEKAVA
PÕHIKOOI RIIKLIKU
ÕPPEKAVA ALUSEL
AINEVALDKOND
„KEHALINE KASVATUS“**

KINNITATUD

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1 Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini. Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Nädalatundide arv ja õppekeel klassiti

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

¹ Eesti keeles õpetatakse keelekümblusklassides.

² Eesti keeles õpetatakse eestikeelse aineõppega klassides kuni 3. klassini k.a.

1.2 Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatusena tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatusena õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

1.3 Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatusena tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusena ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusena tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatusena ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusena ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja

liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Slaavi Põhikoolis õpetatakse osa õppeaineid eesti keeles (keelekümblusklassides, eesti keelse aineõppega klassides), sh kehalist kasvatust (ja rütmikat), arendades sellega laste ainealased teadmised ning keeleoskused. Tundide raames omandavad õpilased muuhulgas ka vajalikku terminoloogiat ning õpivad selle kasutamist õppetegevuses.

1.4 Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

1.5 Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli 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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

1.6 Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid;

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.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses 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.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

Digipädevus. Suutlikus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisumloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; järgida digikeskonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

1.7 Lõiming

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

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

1.8 Läbivate teemade rakendamine

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 muutuvat 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 (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuselõimimises 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 kõlbliseks isiksuseks.

Praktilised tööd ja IKT kasutamine

1) Riiklikus õppekavas ei kajastu IKT kasutamine kehalise kasvatuse tundides.

2) Vajadusel, nt teoreetilisi teadmisi seletamisel, võib õpetaja läbi viia kehalise kasvatuse tunde tava õpperuumis, tunni tegevuse mitmekesistamiseks ja näitlikustamiseks kasutades IKT vahendeid.

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab õppe võimlas ja kooli aulas (tantsuõpe/rütmika), vajadusel ja tava õppeklassides.

2. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.

4. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste 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, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele 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.

Kujundatav hindamine

Hinne - 5 (suurepärane)	Hinne – 4 (hea)	Hinne – 3 (rahuldav)	Hinne – 2 (mitterahuldav)
1. Osaleb aktiivselt õppeprotsesis, ka siis, kui tunni teema ei ole talle väga huvitav. 2. Initsiatiivikas ja tähelepanelik. 3. Parendab oma füüsilist vormi. 4. Abistab õpetajat ja on klassikaaslastele eeskujuks. 5. Järgib ohutustehnikat ja ausa mängu reegleid.	1. Teeb ainult seda, mis teda huvitab 2. Tunneb huvi aine vastu, püstitamata suuremaid eesmärke. 3. Parendab isiklikku füüsilist vormi. 4. Esitab küsimusi tunni teema kohta.	1. Esimesel võimalusel peatab ülesande täitmise. 2. Väheaktiivne, demonstreerib huvi puudumist. 3. Tähelepanematu ja organiseerimatu. 4. Rikub ohutusreeglid.	1. Lohakas, suhtub negatiivselt õppesse. 2. Ei valmistu testideks. 3. Initsiatiivitu. 4. Segab klassikaaslasti.

Lõplik hindamine

Õpilaste õppeveerandi hindamisel lähtub kool järgmistest kriteeriumistest:

1. Parendab kehalise ettevalmistuse näitajaid (kiirus, jõud, osavust, vastupidavus, paindlikkus).
2. Aktiivsus, organiseeritus.
3. Õppematerjali omandamine (praktika ja teooria).

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI

Õpitulemused I kooliaastme lõpuks	Õpisisu
<p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) 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;</p> <p>3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Sotsiaalne pädevus Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus</p> <p>Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“</p>	<p>1. klass</p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliaastme õpilasele. 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 kehalise harjutuse tehes.</p> <p>2. klass</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehalise harjutuse tegemise järel.</p> <p>3. klass</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
<p>2. Võimlemine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p>	<p>1. klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p>

<p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p>	<p>Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>
	<p>2. klass</p> <p>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. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
	<p>3. klass</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>

<p>3. Jooks, hüpped, visked</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus Matemaatikapädevuse</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>1.klass</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie.</p> <hr/> <p>2. klass</p> <p>Jooks. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p> <hr/> <p>3. klass</p> <p>Jooks. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>
<p>4. Liikumismängud</p> <p>Õpilane:</p>	<p>1. klass</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>

<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>2. klass</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvastepall.</p> <p>3. klass</p> <p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>
<p>5. Tantsuline liikumine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus Sotsiaalne pädevus Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“</p>	<p>1. klass</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p> <p>2. klass</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p>3. klass</p> <p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>
<p>6. Ujumine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p>	<p>2. klass</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded. Ujumise algõpetuse läbimine.</p>

<p>2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“</p>	<p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>
<p>7. Talvespordialad</p> <p>Suusatamine / Uisutamine</p> <p>1) mängib mängu; 2) oskab liikuda uiskudel või suuskadel</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p>	<p>1. klass</p> <p>Ohutusnõuded ja kord suusatamise ja uisutamise tundides. Hügieeninõuded. Suusatamine / Uisutamine Tehnika alused Mängud uiskudel.</p> <p>2. klass</p> <p>Ohutusnõuded ja kord suusatamise ja uisutamise tundides. Hügieeninõuded. Suusatamine / Uisutamine Tehnika alused Mängud uiskudel.</p> <p>3. klass</p> <p>Ohutusnõuded ja kord suusatamise ja uisutamise tundides. Hügieeninõuded. Suusatamine Tehnika alused Uisutamine Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Mängud uiskudel.</p>

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI

Õpitulemused II kooliaastme lõpuks	Õpisisu
<p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p> <p>Pädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse</p>	<p>4. klass</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliaastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</p> <p>5. klass</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>6. klass</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p>

<p>Suhtluspädevus Digipädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ Läbiv teema „Teabekeskond“</p>	<p>Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>
<p>2. Võimlemine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (harkvõi kägarhüpe).</p> <p>Pädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>4. klass</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>
	<p>5. klass</p> <p>Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumisel. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>
	<p>6. klass</p> <p>Iluvõimlemine (T).</p>

	Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihsad visked ja püüded. Toenghüpped kitsel.
3. Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit. Pädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus Matemaatika-pädevuse Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ Läbiv teema „Teabekeskond“ Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“	4 .klass Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlveja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.
	5. klass Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
	6. klass Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
4. Liikumis- ja sportmängud Liikumismängud Õpilane: 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;	4. klass Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates.

<p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>Sportmängud</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus</p> <p>Õpipädevuse</p> <p>Enesemääratluspädevus</p> <p>Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“</p> <p>Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“</p> <p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.</p> <p>Sammudelt vise korvile.</p> <p>Kaitseasend.</p> <p>Korvpallireeglitega tutvumine.</p> <p>Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <hr/> <p>5. klass</p> <p>Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall.</p> <p>Mängud võrkpalli ja jalgpalli elemendiga.</p> <hr/> <p>6. klass</p> <p>Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall, jalgpall.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga.</p> <p>Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides.</p> <p>Alt-eest palling.</p> <p>Pioneeripall.</p> <p>Kolme viskega võrkpall.</p> <p>Minivõrkpall.</p>
<p>5. Tantsuline liikumine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;</p> <p>3) põhiteadmiste ja oskuste kinnistamine.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus</p> <p>Õpipädevuse</p>	<p>4. klass</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega.</p> <p>Eakohased tantsuvõtted ja - sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <hr/> <p>5. klass</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega.</p>

<p>Suhtluspädevus Sotsiaalne pädevus Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ Läbiv teema „Kultuuriline identiteet</p>	<p>Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>
<p>6. Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10-15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. Pädevused Õpipädevuse Suhtluspädevus Matemaatika pädevuse Digipädevus Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon</p>	<p>6. klass Tantsib paaris- ja rühmatantse, eesti ja teiste rahvaste tantse, osaleb erineva iseloomuga loovülesannetes. Arutleb tantsukultuuri teemadel (tantsusport, tants kunstis, tantsutraditsioonid, sündmused, ajalugu, tänapäev).</p>
	<p>4. klass Orienteerumismängud.</p>
	<p>5. klass Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes. Orienteerumismängud.</p>
	<p>6. klass Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Suunaharjutused kompassiga liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>

<p>7. Talvespordialad</p> <p>Suusatamine / Uisutamine</p> <p>1) mängib mängu; 2) oskab liikuda uiskudel või suuskadel 3) võib liikuda uiskudel või suuskadel distantsil</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p>	<p>4. klass</p> <p>Suusakäikude alused Uisutamine erinevate käteasenditega. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
	<p>5. klass</p> <p>Suusatamine</p> <p>Suusakäikude alused Kauakestev suusatamine</p> <p>Uisutamine</p> <p>Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
	<p>6. klass</p> <p>Suusatamine</p> <p>Suusakäikude alused Kauakestev suusatamine</p> <p>Uisutamine</p> <p>Ülejalasõit vasakule ja paremale. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI

Õpitulemused III kooliaastme lõpuks	Õpisisu
<p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab 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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi 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>7. klass</p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine.</p> <p>Loodust säästev liikumine.</p> <p>Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Esmaabivõtted.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>Liikumine „Sport kõigile“.</p>
<p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus</p> <p>Õpipädevuse</p> <p>Suhtluspädevus</p> <p>Digipädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“</p> <p>Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“</p> <p>Läbiv teema „Teabekeskond“</p>	<p>8. klass</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>9. klass</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.</p> <p>Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.</p> <p>Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>

	<p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p>
<p>2. Võimlemine Õpilane: 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 (harkja/või kägarhüpe).</p> <p>Pädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>7. klass Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180° ; jala hooga taha pööre 180° .</p> <p>8. klass Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Rühi arengut toetavad harjutused. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette.</p> <p>9. klass Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p>

	<p>Rühi arengut toetavad harjutused. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
<p>3. Kergejõustik</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske, ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) /12 minutit (P). <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus Matemaatikapädevuse</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ Läbiv teema „Teabekeskond“ Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>7 .klass</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks</p>
	<p>8. klass</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kestvusjooks.</p>
	<p>9. klass</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kestvusjooks.</p>
<p>4. Sportmängud</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 	<p>7. klass</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.</p>

<p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ Läbiv teema „Kultuuriline identiteet Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Võrkpall Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. . Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p>
	<p>8. klass</p> <p>Korvpall Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetused platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>
<p>5. Orienteerumine</p> <p>Õpilane:</p> <p>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; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse</p>	<p>7. klass</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>8. klass</p> <p>Omandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine.</p>

<p>Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus Matemaatika-pädevuse Sotsiaalne pädevus Digipädevus Ettevõtlikkuspädevust</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>9. klass</p> <p>Asimuudi määramine, Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise, Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetuübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>
<p>6. Tantsuline liikumine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus Sotsiaalne pädevus</p> <p>Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“</p>	<p>7. klass</p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus.</p> <p>8. klass</p> <p>Tantsud õpetaja valikul . Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Popkultuur. Tants kui sport.</p> <p>9. klass</p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>

<p>7. Talvespordialad</p> <p>Suusatamine / Uisutamine</p> <p>1) Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust 2) Uisutab järjest 6 - 9 minutit 3) Sooritab jooksu paremale ja vasakule; 4) Oskab pidurdada</p> <p>Pädevused</p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus Õpipädevuse Enesemääratluspädevus Suhtluspädevus</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“</p>	<p>7. klass</p> <p>Suusatamine Suusakäikude alused Kauakestev suusatamine</p> <p>Uisutamine Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.</p>
	<p>8. klass</p> <p>Suusatamine Suusakäikude alused Kauakestev suusatamine</p> <p>Uisutamine Tahapoolne liikumine uisutades Kauakestev uisutamine Uisutamine erinevate käeasenditega Start, uisutamine kaarel ning finiš Mängud ja teatejooksud uiskudel</p>
	<p>9. klass</p> <p>Suusatamine Suusakäikude alused Kauakestev suusatamine</p> <p>Uisutamine Paralleelne pidurdamine Tahapoolne liikumine uisutades Kauakestev uisutamine Uisutamine erinevate käeasenditega Mängud ja teatejooksud uiskudel</p>