

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

1.1. Kehakultuuripädevus

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

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 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.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini.

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 8 nädalatundi

1. klass 2 tundi nädalas
2. klass 3 tundi nädalas
3. klass 3 tundi nädalas

II kooliaste – 8 nädalatundi

4. klass 3 tundi nädalas
5. klass 3 tundi nädalas
6. klass 2 tundi nädalas

III kooliaste – 6 nädalatundi

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

1.3. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist 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. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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.

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt 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.

1.4. Lõiming

1.4.1. 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 järgidatervisliku toitumise põhitõdesid.

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

1.4.2 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 kasvatuses 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.

2. KEHALINE KASVATUS

2.1. Üldalused

2.1.1 Õppe- ja kasvatuseesmärgid

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.

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

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

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama.

Keskkonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

2.1.3. Hindamine

Õpitulemusi hinnates Erakoolis Intellekt lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase

teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane teab, 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 kasvatuses 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 kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, 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. Hinnatakse ka õpilase tunniväliselt 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 kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Kujundav hindamine

Analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid ja antakse tagasisidet seniste tulemuste ja/või vajakajäämistele kohta. Võrreldakse õpilase arengut tema varasemate saavutustega ning kaasatakse õpilast hindamisprotsessi.

Kokkuvõttev hindamine

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

2.1.4. Diferentseerimise süsteem

Õpiraskustega laste õpetamine eesmärk on luua õpilasele võimete arengu võimalusi oma võimete kohaselt, tagada õpilastel ainepädevus.

1. Kindlustada konsultatsioonitegevuse regulaarsust tunnis tekkinud küsimuste suhtes.
2. Tagada individuaalne lähenemine tunnis.

Edukate õpilaste õpetamise eesmärk on luua tingimused mitmekülgsete võimete arenguks, valmistada ette osalemiseks koolispordivõistlustes.

1. Kindlustada produktiivset õpetamistaset tunnis.

2. Kasutada kõrgendatud raskusastmega ülesandeid.
3. Kasutada individuaalseid ülesandeid, mis süvendavad ainetelaseid teadmisi ja kinnitavad ainetevahelisi seoseid.
4. Motiveerida õpilasi osalema klassivälistes võistlustes.

2.1.5. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

2.1. I kooliaste

2.2.1. Õpitulemused kehalises kasvatuses I kooliastme lõpuks

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) 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.

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

2. Võimlemine

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 4) hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

3. Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;

ERAKOOL INTELLEKT

- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

4. Liikumismängud

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

5. Taliala

5.1. Suusatamine

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatahes 2 km (T) / 3 km (P) distantssi.

5.2. Uisutamine

Õpilane:

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 3) uisutab järjest 4 minutit.

6. Tantsuline liikumine

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

7. Ujumine

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.

2.2.2. Läbivad teemad

Tervis ja ohutus - Omandab teadmisi, arusaame, oskusi ja kogemusi tervislikuks eluviisiks

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - Tahab olla terve ja õpib kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest

Keskkond ja jätkusuutlik areng - Õpib väärtustama ümbritsevat ning kujuneb keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks

Kultuuriline identiteet - Tutvub rahvuslike ja teiste maade liikumiskultuuriga ning seeläbi kujuneb kultuuriteadlikuks ühiskonnaliikmeks

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - Õpib korraldama ja läbi viima tunnivälisi harrastusi

Tehnoloogia ja innovatsioon - Oskab leida sobiv lahendus, vormistab oma loovtööd arvutiga

Teabekeskond - Õpib leidma vajalikku teavet

Väärtused ja kõlblus - Õpib mõistma ja järgima spordiürituse mängude ja võistluste reegleid, seeläbi kujuneb kõlbeliseks isiksuseks.

2.2.3. Õppetegevused

- oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine;
- sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal;
- põhisõnavara arendamine; spordiinventari ja mattide nimetus;
- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused;
- kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

ERAKOOL INTELLEKT

- kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides;
- mäng reeglite järgi võistkonnas;
- suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loominguline rakendamine.

2.2.4 Õppesisu ja õpitulemused 1.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</p> <p>2. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> | <p>1) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</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>Võimlemine</p> <p>1. Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>3. Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>4. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>3. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</p> <p>4. Tasakaaluharjutused.</p> <p>5. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> | <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> |
| <p>Jooks, hüpped, visked.</p> <p>1. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> | <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti;</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|---|
| <p>Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>4. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>5. Kestvusjooks.</p> <p>6. Kaugushüpe täishoolt.</p> | <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> |
| <p>Liikumismängud.</p> <p>1. Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>2. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>3. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>4. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>5. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>6. Rahvastepall.</p> | <p>1) sooritab erinevaid harjutusi palli 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>Suusatamine</p> <p>1. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. 2. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>3. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>4. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p> | <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantssi;</p> <p>4) 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> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|---|
| <p>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.</p> | <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> |
|--|---|

2.2.4 Õppesisu ja õpitulemused 2.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| <p>Võimlemine. 1.Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. 2.Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). 3.Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. 4.Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. 5.Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. 6.Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. 7.Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad</p> | <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|---|--|
| <p>liikumismängud.</p> | |
| <p>Jooks, hüpped, visked. 1. Jooks, hüpped, visked Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga 2.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. 3.Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p> | <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 800m distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> |
| <p>Liikumismängud. 1.Jooksu- ja hüppemängud. 2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. 3.Liikumismängud väljas/maastikul. 4.Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. 5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> | <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> |
| <p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline</p> | <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 1,5 km (T) / 2,5 km (P) distantsti; 4) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|---|--|
| sõiduviis. | |
| <p>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.</p> | <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> |
| <p>Ujumine 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded. 2. Veega kohanemise harjutused. 3. Rinnuli- ja seliliujumine.</p> | <p>1) õpilane ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit. 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.</p> |

2.2.4 Õppesisu ja õpitulemused 3.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| <p>Võimlemine. 1. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. 2. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). 3. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. 4. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. 5. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. 6. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild,</p> | <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|---|---|
| <p>toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>7. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, pakkakõnd ja pöörded pakkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> | |
| <p>Jooks, hüpped, visked.</p> <p>1. Jooks, hüpped, visked Jooks. Jooksumasina, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimlemiskohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p> | <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimlemiskohase tempoga 1 km distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab pallivise paigalt ja kaheammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> |
| <p>Liikumismängud.</p> <p>1. Jooksu- ja hüppemängud. 2. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>3. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>4. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>5. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud 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>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> | <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduvõisiga ja vahelduvõukelise kaheammulise sõiduvõisiga;</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|---|
| <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p> | <p>2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi; 4) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud)hügieeninõudeid</p> |
| <p>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 koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> | <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> |
| <p>Ujumine 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded. 2. Veega kohanemise harjutused. 3. Rinnuli- ja seliliujumine.</p> | <p>1) õpilane ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit. 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud)hügieeninõudeid</p> |

2.3. II kooliaste

2.3.1. II kooliaste õpitulemused

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 alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

ERAKOOL INTELLEKT

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivalises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

2. Võimlemine

Õpilane:

- 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 ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

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.

4. Liikumis- ja sportmängud

4.1. Liikumismängud

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

4.2. Sportmängud

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;

4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

5. Talialad 5.1. Suusatamine

Õpilane:

1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;

2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.

5.2. Uisutamine

Õpilane:

1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;

2) kasutab uisutades sahkpidurdust;

3) uisutab järjest 6 minutit.

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.

7. Tantsuline liikumine

Õpilane:

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;

2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

8. Ujumine. Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.

2.3.2. Läbivad teemad

Tervis ja ohutus - Kehalisel kasvatusel on 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.

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.

Keskkond ja jätkusuutlik areng - Aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kultuuriline identiteet - Kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - Toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Tehnoloogia ja innovatsioon - Rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Teabekeskond - Toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Väärtused ja kõlblus - Õpib mõistma ja järgima spordiürituse mängude ja võistluste reegleid, seeläbi kujuneb kõlbeliseks isiksuseks.

2.3.3 Õppetegevused

- spordi-, liikumis- ja terviseetemaliste materjalide lugemine.
- spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana;
- spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.
- kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.
- oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu.

2.3.4 Õppesisu ja õpitulemused 4.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</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. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>3. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>4. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</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 kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>4) kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> |
| <p>Võimlemine</p> <p>1. Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>3. Rühiharjutused.</p> <p>4. Tasakaaluharjutused.</p> <p>5. Akrobaatika.</p> | <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal;</p> |
| <p>Kergejõustik.</p> <p>1. Pallivise hoojooksult.</p> <p>2. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused</p> <p>3. Kiirjooks ja selle eelsoojendus</p> <p>4. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>5. Kestvusjooks.</p> <p>6. Kaugushüpe täishoolt.</p> | <p>1) sooritab sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>2) sooritab Jooksu alustamine ja lõpetamine;</p> <p>3) sooritab jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) sooritab õige teatevahetuse;</p> <p>5) jookseb järjest 4 minutit;</p> <p>6) sistikujooks 4*10;</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|---|---|
| <p>Liikumis- ja sportmängud</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rahvastepall. 2. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. 3. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. 4. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. 5. Pioneeripall. | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 4) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; |
| <p>Suusatamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Läbib järjest suusatades 2-2,5 km (T). 2. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. 3. Uisusampööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. 4. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. | <ol style="list-style-type: none"> 1) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 2,5 km (P) distantsi. 2) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 3) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; |
| <p>Tantsuline liikumine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. | <ol style="list-style-type: none"> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. |

2.3.4 Õppesisu ja õpitulemused 5.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust. 2. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. 3. Ausa mängu põhimõtted spordis. 4. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. 6. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel 7. Liikluseeskirjad.</p> | <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> |
| <p>Võimlemine 1. Rivi- ja korraharjutused. 2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. 3. Rühiharjutused. 4. Tasakaaluharjutused. 5. Akrobaatika.</p> | <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal</p> |
| <p>Kergejõustik 1. Pallivise hoojooksult. 2. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused 3. Kiirjooks ja selle eelsoojendus 4. Ringteatejooksu teatevahetus. 5. Kestvusjooks. 6. Kaugushüpe täishoolt.</p> | <p>1) sooritab hoojooksult palliviske; 2) jooksu alustamine ja lõpetamine. 3) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega; 4) sooritab õige teatevahetuse; 5) jookseb järjest 6 minutit.</p> |
| <p>Liikumis- ja sportmängud 1. Rahvastepall. 2. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. 3. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. 4. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. 5. Pioneeripall.</p> | <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. 3) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|--|
| <p>Suusatamine</p> <p>1. läbib järjest suusatades 2,5 – 4 km</p> <p>2. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis;</p> <p>3. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p> <p>4. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> | <p>1) läbib järjest suusatades 2,5 km (T) / 4 km (P) distantsi.</p> <p>2) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>3) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> |
|--|--|

2.3.4 Õppesisu ja õpitulemused 6.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|--|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>2. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine;</p> <p>4. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p> <p>5. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>7. Liikluseeskirjad</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;</p> <p>3) oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>4) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>5) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> |
| <p>Võimlemine</p> <p>1. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> | <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe).</p> <p>5) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimise ning tulemustele hinnangu andmine.</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|---|
| <p>5. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> | |
| <p>Kergejõustik 1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. 2. Kestvusjooks. 3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. 4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. 5. Pallivise hoojooksult 6. Kuulitõuke soojendusharjutused.</p> | <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuket; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) suudab joosta järjest 9 minutit P ja T; 6) Süstikujooks 4*10</p> |
| <p>Võrkpall 1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes 2. Sööduharjutuste kombinatsioonid 3. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. 4. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. 1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng.</p> | <p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 3) mängib sportmängu reeglite järgi</p> |
| <p>Suusatamine 1. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. 2 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. 3. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. 4. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. 5. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> | <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi (T), 5 km distantsi (P);</p> |
| <p>Orienteerumine 1. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p> | <p>1) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada</p> |

2.4. III kooliaste

2.4.1. III kooliaste õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade

õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

2.4.2. Läbivad teemad

Tervis ja ohutuse 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.

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.

Keskkond ja jätkusuutlik areng - Aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kultuuriline identiteet – Kajastub kehalise kasvatuses õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - Toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Tehnoloogia ja innovatsioon – Rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Teabekeskkond - Toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Väärtused ja kõlblus - Õpib mõistma ja järgima spordiürituse mängude ja võistluste reegleid, seeläbi kujuneb kõlbeliseks isiksuseks.

2.4.3. Õppetegevused

- võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.
- rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid.
- liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine.
- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.
- kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- mängib sportmängu reeglite järgi.
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.
- õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
- üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.
- kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.
- orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
- erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

2.3.4 Õppesisu ja õpitulemused 7.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>2. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; 4 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>5. Liikluseeskirjad</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;</p> <p>3) oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>4) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>5) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiskiisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|--|
| <p>Võimlemine</p> <p>1. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>5. Kükivarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhöör (P).</p> <p>5. Tasakaaluharjutused poomil (T) Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>6. Toenghüpe. Hark- ja/või kagarhüpe.</p> <p>7. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p> | <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe);</p> <p>5) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> |
| <p>Kergejõustik</p> <p>1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</p> <p>2. Kestvusjooks.</p> <p>3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>5. Pallivise hoojooksult</p> <p>6. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> | <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult pallivise;</p> <p>3) paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) suudab joosta järjest 8 minutit (T), 10 minutit (P);</p> <p>6) süstikujooks 4*10;</p> <p>7) kuulitõuge 3kg (T), 5 kg (P)</p> |
| <p>Võrkpall</p> <p>1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes</p> <p>2. Sööduharjutuste kombinatsioonid</p> <p>3. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.</p> <p>4. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.</p> <p>5. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall.</p> <p>1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine</p> | <p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <p>3) mängib sportmängu reeglite järgi;</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|--|
| erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng. | |
| Suusatamine Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. | 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 4 km distantsti (T), 6 km distantsti (P); |
| Orienteerumine 1. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine | 1) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada; |
| Tantsuline liikumine 1. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. 2. Soorollid tantsus | 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. |

2.3.4 Õppesisu ja õpitulemused 8.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. 2. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; 4 Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 5. Liikluseeskirjad | 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; 3) oskab anda elementaarset esmaabi; 4) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes; 5) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; |
| Võimlemine | 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|---|--|
| <p>1 Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>5. Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P);kangil treltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p>5. Tasakaaluharjutused poomil (T) Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>6. Toenghüpe. Hark- ja/või kagarhüpe.</p> <p>7. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p> | <p>harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe);</p> <p>5) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> |
| <p>Kergejõustik</p> <p>1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</p> <p>2. Kestvusjooks.</p> <p>3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>5. Pallivise hoojooksult</p> <p>6. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> | <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>3) paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) suudab joosta järjest 8,5 minutit (T), 11 minutit (P);</p> <p>6) süstikujooks 4*10;</p> <p>7) kuulitõuge 3kg (T), 5 kg (P)</p> |
| <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall</p> <p>1. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt</p> <p>2. Läbimurded paigalt ja liikumiselt.</p> <p>3. Algteadmised kaitsemängust.</p> <p>4. Korvpalli võistlusmäärused.</p> <p>5. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> | <p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) mängib sportmängu reeglite järgi;</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|--|
| <p>Võrkpall 1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes 2. Sööduharjutuste kombinatsioonid 3. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. 4. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. 1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng.</p> | 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 3) mängib sportmängu reeglite järgi; |
| <p>Suusatamine Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> | 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 4,5 km distantsti (T), 7 km distantsti (P); |
| <p>Orienteerumine 1.Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine</p> | 1)) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada; |
| <p>Tantsuline liikumine 1.Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. 2. Soorollid tantsus</p> | 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. |

2.3.4 Õppesisu ja õpitulemused 9.klassis

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. 2. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; 4 Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest,</p> | 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; 3) oskab anda elementaarset esmaabi; 4) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes; 5) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|---|---|
| <p>peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>5. Liikluseeskirjad</p> | <p>kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> |
| <p>Võimlemine</p> <p>1. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>5. Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p>5. Tasakaaluharjutused poomil (T) Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>6. Toenghüpe. Hark- ja/või käärhüpe.</p> <p>7. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p> | <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või käärhüpe);</p> <p>5) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> |
| <p>Kergejõustik</p> <p>1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</p> <p>2. Kestvusjooks.</p> <p>3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>5. Pallivise hoojooksult</p> <p>6. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> | <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult pallivise;</p> <p>3) paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) suudab joosta järjest 9 minutit (T), 12 minutit (P);</p> <p>6) sistikujooks 4*10;</p> <p>7) kuulitõuge 3kg (T), 5 kg (P)</p> |

ERAKOOL INTELLEKT

| | |
|--|--|
| <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt 2. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. 3. Algteadmised kaitsemängust. 4. Korvpalli võistlusmäärused. 5. Mäng reeglite järgi. Mäng 5 : 5. | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) mängib sportmängu reeglite järgi; |
| <p>Võrkpall</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes 2. Sööduharjutuste kombinatsioonid 3. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. 4. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5. Mäng reeglite järgi. <p>Jalgpall.</p> <p>4 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng. | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 3) mängib sportmängu reeglite järgi; |
| <p>Suusatamine</p> <p>Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km distantsti (T), 8 km distantsti (P); |
| <p>Orienteerumine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine | <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada; |
| <p>Tantsuline liikumine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. 2. Soorollid tantsus | <ol style="list-style-type: none"> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. |