



1. Ainevaldkond kehaline kasvatus

1.1 Kehakultuuri pädevus

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 lõpuks õpilane:

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

1.2 Ainevaldkonna ja õppeaine kirjeldus

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad, ujumine ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujundamisel. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumiserõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Eesmärk on arendada tantsuliste liikumisharjutuste abil laste loovust, erineva iseloomuga muusikale tuginedes julgustada keha ja meelte kasutamist ning ka sotsiaalseid oskusi, koordinatsiooni, tasakaalu ja rütmitunnet.

1.3 Üldpädevuste kujundamine õppeainetes

Kehalises kasvatuses toetatakse:

- Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Teadmine, 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 hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste oskuste taset ning soov neid parandada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.



- Sotsiaalne ja kodanikupädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast positiivselt 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 põhjendatud riskeerimisjulgust.
- Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
- Suhtlus- ja digipädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega, oskusega kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades, osaleda digitaalses sisuloomes.

• Lõiming

1.4.1 Lõiming teiste ainevaldkondadega

Aine Ainevaldkond	KEHALINE KASVATUS
Ainevaldkond „Keel ja kirjandus” <ul style="list-style-type: none"> • Eesti keel • Kirjandus 	<ul style="list-style-type: none"> • Vabastatud õpilased koostavad referaate, täidavad töölehti, • oskussõnavara (spordi/tantsutermid) suurenemine, • tööde vormistamine.
Ainevaldkond „Võõrkeeled” <ul style="list-style-type: none"> • Inglise keel • Vene keel 	<ul style="list-style-type: none"> • Spordialade nimed, väljendid (out), • referaatide, uurimistöde koostamisel allikad, • võõrkeelse teksti mõistmine, • rütmikatundides võõrkeelse tekstiga muusika kasutamine, • tööde vormistamine.
Matemaatika	<ul style="list-style-type: none"> • Tulemuste mõõtmine, võrdlemine, arvutamine, • geomeetria • matemaatiline kirjaoskus.
Ainevaldkond „Loodusained” <ul style="list-style-type: none"> • Geograafia • Loodusõpetus • Bioloogia • Füüsika • Keemia 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus, • orienteerumine, kaartide kasutamine, • gravitatsioon, • ilmale vastava riietuse valimine, • säästev tarbimine.
Ainevaldkond „Kunstiained”	<ul style="list-style-type: none"> • Tantsimine, rütm, muusika,



<ul style="list-style-type: none"> • Kunst • Muusika 	<ul style="list-style-type: none"> • rahvakultuur, • maailma rahvaste kultuur, • kehade plastika, • spordifotod, • mootorika, koordineerimine, • esteetiline areng
<p>Ainevaldkond „Sotsiaalsained”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inimeseõpetus • Ajalugu • Ühiskonnaõpetus 	<ul style="list-style-type: none"> • Tervislik toitumine, uni, hügieen, • ilmale vastava riietuse valimine, • treenida nii, et oleks võimalikult vähe vigastusi, • rahvusvaheliste võistluste jälgimistega laieneb õpilase silmaring, • salliv suhtumine kaaslastesse, • spordiga seotud ametid ja elukutsed.
<p>Ainevaldkond „Tehnoloogia”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tööõpetus • Käsitöö- ja kodundus • Tehnoloogiaõpetus 	<ul style="list-style-type: none"> • Spordifotod, • tulemuste arvutisse sisestamine, • spordiga seotud ametid ja elukutsed, • kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides seejuures ohutuse ja intellektuaalomandi kaitse nõudeid. • Rahvuslike rõivaste jm. esinemiskostüümidega seonduv (valmistamine, materjalid, hooldamine)

1.4.2 Läbivad teemad

- Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda.
- Elukestva õppe ja karjääri planeerimise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuv keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
- Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel.
- Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine kehalises kasvatuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.
- Tervisel ja ohutusel on kehalises kasvatuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses.
- Kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu.
- Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

1.5. Kehalise kasvatuse tundidest vabastamise kord

- Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks)
- Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja.
- Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust.
- Tõend esitakse õpilaspäevikus või korrektsel paber kandjal (7.- 9. klassis)
- Tõendi kohustuslikud osad:
 - õpilase nimi,
 - kuupäev,



- puudumise põhjus,
- vanema või esindaja nimi
- vanema või esindaja allkiri
- koolipäeva jooksul ilmnenu tervisehäire puhul väljastab vabastava tõendi kooli medõde
- Vabastatud õpilase tegevus tunnis
 - õpilane viibib (siin võiks täpsustada kus viibib: rütmika tunnis kindlasti tunni läbiviimise paigas, kehalise ja ujumise puhul ...)
 - vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatuse õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid
- Vabastatud õpilase hindamine (kas see osa kirjutada hindamisjuhendisse?)

2. KEHALINE KASVATUS

2.1 Õppe ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane

- soovib olla terve ja omada head rühti;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust;
- tunneb rõõmu liikumisest ning on valimis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- oskab jälgida oma kehalist vormisolekut; teab, et sportimine on kasulik;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, järgib ausa mängu reegleid, peab kinni reeglitest/võistlusmäärustest;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
- Õpib Eesti pärimuslikke ja ka autorite poolt loodud rahvusliku loomuga tantse ja laulumänge. Eesmärk on arendada laste tantsude-, laulumängude pagas ja mängimise oskus võimekuseni iseseisvalt vabaajategevusena mängu algatada ja mängida.
- omab soovi tegeleda lisaks sportlikele liikumisviisidele ka tantsuliste, emotsionaalse ja kunstilise väärtusega liikumisviisidega.
- õpib tundma Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.
- arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil esinemisjulgest nii tundides kui ka avalikel esinemistel.
- Tunneb huvi leidmaks ja küllastamaks tunnustatud tantsuüritusi.
- Omandab ujumisoskuse.

2.2 I kooliaste

2.2.1 Taotletavad pädevused I kooliastmes

Esimese kooliastme lõpus õpilane:

- oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida;
- oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõtühikuid;
- käitub loodust hoidvalt;
- oskab kaarti lugeda;
- on omandanud ujumisoskuse
- tunneb rõõmu liikumisest;
- hoiab puhtust ja korda; hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;



- oskab vältida ohtlikke olukorda, vajadusel abi kutsuda, oskab ohutult liigelda;
- teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema;
- tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumist, muusikat;
- teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast jälgida, teda tunnustada.

Kehalise kasvatuse ainekava I klassile

2.3.1 1.klassi õpitulemused

1.klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- Mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest.
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale.

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
Teadmised spordist ja liikumisviisides	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.</p> <p>Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.</p> <p>Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske).</p> <p>Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p> <p>Oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieenireglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>



<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd., kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käarihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>Riietuda vastavalt olukorrale; tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; sooritab tireli ette; hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale;</p>	<p>Inimeseõpetus: i vastava riietuse v Eesti keel: keele mängud (näiteks silpidest kokku l teatevõistlustes).</p>
--------------------------	---	--	---



<p>Jooks, hüpped, visked</p>	<p>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. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m); sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine. Tööõpetus: tunniks vajalik vahendite ettevalmistus (kaugushüppekasti riisumine)</p>
<p>Liikumismängud</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine. Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>
<p>Suusatamine</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</p>	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.</p>
<p>Ujumine</p>	<p>Veega kohanemine, mängud vees, vette välja hingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused.</p>	<p>Suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja. Hüppab jalad ees äärelt vette. Sooritab harjutusi õlgadesügavuses vees. Lebab vees rinnuli ja selili asendis. Teab ohte erinevates ujumiskohtades.</p>	<p>Inimeseõpetus – järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres. Eesti keel – teab ujumise seotud oskussõnu. Matemaatika- teab ujulate mõõtmeid.</p>



<p>Rütmika ja tantsuline liikumine</p>	<p>Õppida erineva olemusega tantse: jooniste ja muusikalise vaheldumisega, tantse paarilisega, ringil/sõõris, imiteerimise ja loominguliste ülesannetega tantse. Pöörata tähelepanu tantsude-mängude-muusika paikkondlikule päritolule sh. kodukandi pärimusele.</p>	<p>Arendada tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi.</p>	<p>Loodusõpetus: erinevad rahvad, nende tantsud, muusika. Inimeseõpetus: omavahelised suhted, koostöö. Keeled: võõraste maade rahvatantsud, muusika. Matemaatika: paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar. Muusikaõpetus: muusikapalade kuulamine erinevad muusikariistad.</p>
---	--	---	---

2.4. Kehalise kasvatuse ainekava II klassile

2.4.1. 2. klassi õpitulemused

2. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest.
- tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.



Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisides</p>	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi. Oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieenireglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>



<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd., kõnd kandadel. Üldkoormavad ja koordineerivad harjutused. Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordineerimisharjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>Riietuda vastavalt olukorrale; tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; sooritab tireli ette; hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale;</p>	<p>Inimeseõpetus: i vastava riietuse v Eesti keel: keele mängud (näiteks silpidest kokku l teatevõistlustes).</p>
--------------------------	---	--	---



<p>Jooks, hüpped, visked</p>	<p>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. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m); sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine. Tööõpetus: tunniks vajalik vahendite ettevalmistamine</p>
<p>Liikumismängud</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine. Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>
<p>Suusatamine</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.</p>	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.</p>
<p>Ujumine</p>	<p>Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö.</p>	<p>Rinnuli ja selili asendis ujudes edasi liikumine; 25 m läbimine ujudes Oskab kaaslasele abi kutsuda.</p>	<p>Inimeseõpetus – järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres. Eesti keel – teab ujumise seotud oskussõnu. Matemaatika- teab ujulate mõõtmeid.</p>



<p>Rütmika ja tantsuline liikumine</p>	<p>Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku Eesti pärimus- ja autoritantsu alast oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.</p>	<p>Omandab Eesti pärimuslikke tantse ja laulumänge, samuti autorite poolt loodud rahvusliku iseloomuga tantse. Tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.</p> <p>Teeb tutvust teiste rahvaste tantsudega ja tantsude saatemuusikaga. Arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil õpilaste esinemisjulgust .Innustab õpilasi märkama ja külastama tunnustatud tantsuüritusi.</p> <p>Arendab tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi.</p>	<p>Loodusõpetus: erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p> <p>Inimeseõpetus: omavahelised suhted, koostöö.</p> <p>Keeled: võõraste maade rahvatantsud, muusika.</p> <p>Matemaatika: paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.</p> <p>Muusikaõpetus: muusikapalade kuulamine erinevad muusikariistad.</p>
---	---	---	---

2.5. Kehalise kasvatuse ainekava III klassile

2.5.1 3 .klassi õpitulemused

3. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga;
- Mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises hüppab sügavasse vette, ujub rinnuli asendis 100 m, sukeldub, toob põhjast eseme, hõljub pinnal puhates ja asendit vahetades 3 min, ujub selili asendis 100 m. väljub veest.
- suudab suusatada 2 km, joosta rahulikus tempos 3 – 4 min.
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; suudab improviseerida.



Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi. Tähta ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieenireglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>



<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd., kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>Riietuda vastavalt olukorrale; tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; sooritab tireli ette; hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale;</p>	<p>Inimeseõpetus: ilmriietuse valimine. Eesti keel: keelegamängud (näiteks silpidest kokku ladateavõistlustes).</p>
--------------------------	---	--	---



<p>Jooks, hüpped, visked</p>	<p>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. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m); sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine. Tööõpetus: : tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>
<p>Liikumismängud</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine. Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näite koguneme kuuse juures).</p>
<p>Suusatamine</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</p>	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paarispaaritu mõisted.</p>
<p>Ujumine</p>	<p>Libisemine veepinna all. Hüpped äärelt sügavasse vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili -ja rinnuli krooli tehnika.</p>	<p>Sooritab ujumisoskuse testi. Esmased vetelpääste oskused, kaaslase abistamine kaldalt.</p>	<p>Inimeseõpetus – järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogudes ääres. Eesti keel – teab ujumisega seotud oskussõnu. Matemaatika- teab ujulate mõõtmeid.</p>



<p>Rütmika ja tantsuline liikumine</p>	<p>Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku Eesti pärimus- ja autoritantsu alast oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.</p>	<p>Kinnistab ja arendada Eesti tantsu oskusi: terminid, põhisammud ja tantsutehnika, tantsuvõtted, joonised.</p>	<p>Loodusõpetus: erinevad rahvad, nende tantsud, muusika. Inimeseõpetus: omavahelised suhted, koostöö. Keeled: võõraste maade rahvatantsud, muusika. Matemaatika: paaris ja paaritud ring, sõõr, ovaal, kaar. Muusikaõpetus: muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p>
---	---	--	--

2.6 II kooliaste

2.6.1 Taotletavad pädevused II kooliastmes

Teise kooliastme lõpus õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 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;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

2.7. Kehalise kasvatuse ainekava IV klassile

2.7.1 4. klassi õpitulemused

4. klassi lõpetaja:

- tunneb spordialade oskussõnu,
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid,
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid,
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,
- valida liikumiskiirust,
- suudab osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt,
- suusatada vahelduval maastikul,
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks,



- sukelduda vee alla, läbida ujudes 100 m.
- tantsib omandatud tantse paaris / rühmas, eesti tantse ja rahvaste tantse,
- suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>	<p>Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.</p> <p>Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.</p> <p>Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske).</p> <p>Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p> <p>Täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>



<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>Selgitab k aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust 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>Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Eesti keel – terminid</p> <p>Inimeseõpetus – teooria eluviisi ja rühi tähtsust</p> <p>Matemaatika – pikkuse mõõtmise</p> <p>Geograafia – ilma maakaardi tundmist liikumisel ja orientatsioon</p>
<p>Kergejõustik</p>	<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga</p>	<p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m); sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, pallivise mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: : tunnits vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>



Liikumismängud	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine. Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näite koguneme kuuse juures).).
Orienteerumine	Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.	Tunneb plaani ja kaarti, leppemärke. Oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas.	Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemus mõõtmisel. Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduse liikumisel ja orienteerumises. Inimeseõpetus: suhted kaasõpilastega.
Suusatamine	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii.	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.	Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paarispaaritu mõisted.
Ujumine	Selili ja vabaltujumise tehnika täiustamine. Pöörded. Stardihüpped. Osavusharjutused.	Läbib õppeaasta jooksul korduvalt ajale 50 m vabalt ja selili ja parandab tulemust.	Matemaatika. -Teab ujumisalade distantse pikkusi. Eesti keel -.Teab ujumisviiside õigeid nimetusi. Oskab kirjeldada ujumisviiside tehnikaid. Inimeseõpetus: järgib ohutus- ja hügieeni nõudeid, osaleb meeskonnas, suhtub sallivalt kaasõpilastesse, oskab kokkuleppida mängu reegleid.
Rütmika ja tantsuline liikumine	Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinaatsiooni kombinatsioonide omandamine.	Oskus tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse, pärimuslikke- ja seltskonnatantse. Suutlikkus osaleda taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes.	



2.8. Kehalise kasvatuse ainekava V klassile

2.8.1 5. klassi õpitulemused

5. klassi lõpetaja:

- teab õpitud spordialade oskussõnu,
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid,
- teab ausa mängu põhimõtetest,
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi,
- õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid,
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida,
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel,
- valida liikumiskiirust,
- osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt,
- suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise,
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks,
- Oskab vabaltujumise, seliliujumise ja rinnuliujumise tehnikat, teab võistlusmäärustikku.
- tantsib õpitud pärimus- ja autoritantse paaris / rühmas / partneri vahetusega,
- tunneb tantsukultuuri suurüritusi, osaleb vastavates aruteludes.



Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.</p> <p>Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.</p> <p>Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske).</p> <p>Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p> <p>Täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieenireglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>

Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerriipe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. võimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<p>Riietuda vastavalt olukorrale; tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida</p>	<p>Inimeseõpetus: Ilmriietuse valimine. Eesti keel: keelega mängud (näiteks silpidest kokku ladeteatevõistlustes), terminoloogia.</p>
Kergejõustik	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; läbib joostes võimete kohase tempoga staadioniringi (400 m); sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Matemaatika: hüpe mõõtmine, pallivise mõõtmine. Tööõpetus: tunnik vahendite ettevalmistamine.</p>



Liikumismängud	Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoiu söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Matemaatika – pikka ajaühikute tundmine mõõtmisel. Geograafia – ilma maakaardi tundmine liikumisel ja orientatsioonil.
Suusatamine	Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; s sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;	Matemaatika: rühmitöö jagamine, paaris-pöörde mõisted.
Orienteerumine	Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.	Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke (10–15); orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	Matemaatika: pikk ajaühikute tundmine mõõtmisel. Loodusõpetus: ilma maakaardi tundmine liikumisel ja orientatsioonil. Inimeseõpetus: suhted kaasõpilastega.
Ujumine	Rinnuliujumise tehnika õppimine. Teatevõistlused. Ujumisviiside tehnika täiustamine.	Sooritab pöördeid ja stardihüpet. Teab eneseabistamise kaaslasele abiosutamise võtteid vees.	Matemaatika. -Teatevõistlused ujumisalade distantsid. Eesti keel -.Teab ujumisviiside õige nime. Oskab kirjeldada ujumisviiside tehnikat. Inimeseõpetus: järjekorras ja hügieeni nõudeid meeskonnas, suhted kaasõpilastesse, osalemine kokkuleppida mängudes.
Rütmika ja tantsuline liikumine	Tantsuvaldkonna põhimõistete kinnistamine ja aktiivne rakendamine praktikas: tantsuvõtted, põhisammud, kombinatsioonid. Kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordineerimise kombinatsioonide omandamine. Soorollide mõtestamine tantsus. Tantsukultuuri mõtestamine läbi ajaloo.	Tantsib paaris- ja rühmatantse, eesti ja rahvaste tantse, osaleb loovülesannetes. Arutleb tantsukultuuri teemadel (sündmused, ajalugu, tänapäev).	



2.9. Kehalise kasvatuse ainekava VI klassile

2.9.1 6.klassi õpitulemused

6.klassi lõpetaja:

- teab õpitud spordialade oskussõnu,
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid,
- teab ausa mängu põhimõtetest,
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi,
- õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid,
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida,
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel,
- valida liikumiskiirust,
- osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt,
- suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise,
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks,
- läbib ujudes 200 m, teab võistlusmäärustikku,
- jookseb jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P:2,5 km,
- hüpelda hübitsaga 1 – 1,5 min sobivas tempos.
- tantsib erineva iseloomuga tantse,
- esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes



Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. 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.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivalises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Eesti keel – terminoloogia</p> <p>Inimeseõpetus – tervisliku eluviisi ja rühi tähtsus</p> <p>Matemaatika – pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemus mõõtmisel.</p> <p>Geograafia – ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduse liikumisel ja orienteerumises</p>

Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes..</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) .</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kăgarhüpe</p>	<p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kăgarhüpe).</p>	<p>Inimeseõpetus: ilmariietuse valimine.</p> <p>Eesti keel: keelega mängud (näiteks silpidest kokku ladateavõistlustes), terminoloogia.</p>
-------------------	---	---	---



Kergejõustik	Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab hoojooksult pallivise; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb järjest 9 minutit.	Matemaatika: hüppemõõtmine, pallivise mõõtmine. Eesti keel: terminid
Liikumismängud	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-est palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud :sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis; sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	Matemaatika: määramine, punktide (elude) arv
Suusatamine	Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduvõis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpöörde. Uisusampöörde laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduvõisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduvõisiga; sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;	Matemaatika: rühmitamine, jagamine, paarispaarid, mõisted.
Orienteerumine	Kaardi mõõtkava, reljefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele.	Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke (10–15); oriienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	Loodusõpetus: ilm, maakaardi tundmine, liikumisel ja orienteerumisel Matemaatika: pikkuse arvestamine, teise võrdlemine Inimeseõpetus: suhted kaaslasega.



Ujumine	Rinnuliujumise tehnika täiustamine. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid ja pöörded. Veepalli tutvustamine.	Läbib ujudes 200 m . Teab võistlusmäärustikku. Parandab tulemust igas ujumisviisis.	Matemaatika. -Teab ujumisalade distantsid. Eesti keel -.Teab ujumisviiside õiged nimed. Oskab kirjeldada ujumisviiside tehnikat. Inimeseõpetus: järjekorras ja hügieeni nõudeid meeskonnas, suhtumises kaasõpilastesse, osalemises kokkuleppida mängureegleid..
Rütmika ja tantsuline liikumine	Rütm- ja koordineerimiskombinatsioonid erinevate arendustega, taktimõõdu ja tempo varieerimine liikumises, tantsujoonised ja nende muutmine liikumises, põhiteadmiste ja oskuste kinnistamine.	Tantsib paaris- ja rühmatantse, eesti ja rahvaste tantse, osaleb erineva iseloomuga loovülesannetes. Arutleb tantsukultuuri teemadel (tantsusport, tants kunstis, tantsutraditsioonid, sündmused, ajalugu, tänapäev).	

2.10. III kooliaste

2.10.1 Taotletavad pädevused III kooliastmes

Kolmanda kooliastme lõpus õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 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;
- 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;
- 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;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides;
- tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenähtel;
- harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.
- tantsib vastavalt klassikollektiivi eripäralt valitud tantse (pärimuslikud / autoritantsud),



- osaleb aktiivselt teemakohastes aruteludes
- kasutab loovalt eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile

2.11. Kehalise kasvatuse ainekava VII klassile

2.11.1 7. klassi õpitulemused

7. klassi lõpetaja:

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- läbida orienteerumise õpperada;
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- kasutada enesekontrollivõtteid;
- anda esmaabi.
- tantsib erineva iseloomuga, erinevates stiilides tantse;
- esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes.



Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liikumine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 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; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; 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; osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus. Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine. Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine. Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängude) ajalugu.</p>



<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P). Akrobaatika. Kaks ratas kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	<p>Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eritervise terminid. Bioloogia - anatoomia ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - harkkinnipidamine, kaardimise arvestamine. Matemaatika- spordis tulemuste mõõtmise võrdlemine, järelduste tegemine. Tööõpetus - spordis hooldamine ja remontimise ohutusnõuetest kirjeldamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpimängude) ajalugu.</p>
<p>Kergejõustik</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpimängude) ajalugu.</p>
<p>Sportmängud</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eritervise terminid. Bioloogia - anatoomia ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - harkkinnipidamine, kaardimise arvestamine. Matemaatika- spordis tulemuste mõõtmise võrdlemine, järelduste tegemine. Tööõpetus spordinventari hooldamine, remontimise, ohutuse kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpimängude) ajalugu.</p>



<p>Suusatamine</p>	<p>Laskumine madalalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; suusatab kepitõuketa uisusamm- sõiduviisiga tempovarianti; läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eri terminid. Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste t kasutamine spordi Inimeseõpetus - hü kinnipidamine, ka arvestamine. Matemaatika- spor tulemuste mõõtmis võrdlemine, järeld tegemine. Tööõpetus - spord hooldamine ja rem ohutusnõuetest kir Ajalugu - tähtsama sündmuste (olümp ajalugu.</p>
<p>Ujumine</p>			<p>Inimeseõpetus :mõ regulaarse kehalise tähtsust. Matemaatika. Osk stopperit ja võrrele On kohtunik kooli ujumisvõistlustel.</p>
<p>Rütmika tantsuline liikumine</p>	<p>Rütm- ja koordinatsioonikombinatsioonide omandamine ja nende loomine, oskussõnavara ja põhisammude kinnistamine, erinevate tantsustiilide loov rakendamine, loovülesanded individuaalselt, paaris, rühmas. Ruumitaju ülesanded. Sotsiaalse suhtlemise ülesanded tantsus.</p>	<p>Tantsud erinevates taktimõõtudes, erineva päritoluga, tantsu erinevate rakendusvõimaluste tundmine, aruteludes osalemine.</p>	

2.11. Kehalise kasvatuse ainekava VIII klassile

2.11.1 8. klassi õpitulemused

8. klassi lõpetaja:

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- oskab mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- läbida orienteerumise õpperada;
- suusutada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- kasutada enesekontrollivõtteid;
- anda esmaabi.



- tantsib erineva iseloomuga, erinevates stiilides tantsu;
- esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes;
- tunneb huvi Eesti tantsukultuuri vastu.

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 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; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastuse eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine. Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine. Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>



<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	<p>Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eriterviseriskide vältimine. Terminid. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseaduste sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - harkkinnipidamine, kaardivõistluste arvestamine. Matemaatika- sporditulemuste mõõtmise võrdlemine, järelduste tegemine. Tööõpetus - spordivahendite hooldamine ja remont. Ohutusnõuetest kirjeldamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiliste) ajalugu.</p>
<p>Kergejõustik</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eriterviseriskide vältimine. Terminid. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseaduste sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - harkkinnipidamine, kaardivõistluste arvestamine. Matemaatika- sporditulemuste mõõtmise võrdlemine, järelduste tegemine. Tööõpetus - spordivahendite hooldamine ja remont. Ohutusnõuetest kirjeldamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiliste) ajalugu.</p>



<p>Sportmängud</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Patted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning patted korvpallis; sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eritõrgete terminid.</p> <p>Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseaduste sportlike tulemuste parandamiseks.</p> <p>Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine sporditegevuses.</p> <p>Inimeseõpetus - hõlmab kinnipidamine, kaitsmine, arvestamine.</p> <p>Matemaatika- sporditeadmiste mõõtmise võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>Tööõpetus - sporditegevuse hooldamine ja remonditöö ohutusnõuetest kirjeldamine.</p> <p>Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiliste) ajalugu.</p>
<p>Suusatamine</p>	<p>Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eritõrgete terminid.</p> <p>Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseaduste sportlike tulemuste parandamiseks.</p> <p>Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine sporditegevuses.</p> <p>Inimeseõpetus - hõlmab kinnipidamine, kaitsmine, arvestamine.</p> <p>Matemaatika- sporditeadmiste mõõtmise võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>Tööõpetus - sporditegevuse hooldamine ja remonditöö ohutusnõuetest kirjeldamine.</p> <p>Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiliste) ajalugu.</p>



Orienteerumine	Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempe valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget liikumistempe ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.	
Ujumine			Inimeseõpetus :mõ regulaarse kehalise tähtsust. Matemaatika. Osk stopperit ja võrrele
Rütmika tantsuline liikumine	Rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioonide omandamine ja edasi arendamine, oskussõnavara ja põhisammude kinnistamine, erinevate tantsustiilide loov rakendamine, mitmekülgset loovülesanded individuaalselt, paaris, rühmas. Suhtlemine tantsulises liikumises.	Tantsud mitmesuguse päritoluga, erinevates taktimõõtudes, tantsu rakendusvõimaluste katsetamine, aruteludes osalemine, probleemide püstitamine.	Rütmika tantsuline

2.12. Kehalise kasvatuse ainekava IX klassile

2.12.1 9. klassi õpitulemused

9. klassi lõpetaja:

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;



- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- läbida orienteerumise õpperada;
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- kasutada enesekontrollivõtteid;
- anda esmaabi.
- tantsib erineva olemusega (pärimus, autori, ajalooline, rahvaste jm.) tantse;
- orienteerub tantsukultuuri temaatikas ja tunneb vastavaid traditsioone Eestis ja maailmas.



Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liikumine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 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; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine. Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine. Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>



<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	<p>Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eri terminid. Füüsika - teab ja o kasutada füüsikase sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoc füsioloogiaalaste t kasutamine spordi Inimeseõpetus - hü kinnipidamine, ka arvestamine. Matemaatika- spor tulemuste mõõtmis võrdlemine, järeld tegemine. Tööõpetus - spord hooldamine ja rem ohutusnõuetest kir Ajalugu - tähtsama sündmuste (olümp ajalugu.</p>
<p>Kergejõustik</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eri terminid. Füüsika - teab ja o kasutada füüsikase sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoc füsioloogiaalaste t kasutamine spordi Inimeseõpetus - hü kinnipidamine, ka arvestamine. Matemaatika- spor tulemuste mõõtmis võrdlemine, järeld tegemine. Tööõpetus - spord hooldamine ja rem ohutusnõuetest kir Ajalugu - tähtsama sündmuste (olümp ajalugu.</p>



<p>Sportmängud</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Patted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning patted korvpallis; sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eriterviseriskide terminid.</p> <p>Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseaduste sportlike tulemuste parandamiseks.</p> <p>Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine sporditegevuses.</p> <p>Inimeseõpetus - hõlmab kinnipidamine, kaitsmine, arvestamine.</p> <p>Matemaatika- sporditegevuste mõõtmise, võrdlemine, järeldamine, tegemine.</p> <p>Tööõpetus - sporditegevuse hooldamine ja remonditöö ohutusnõuetest kirjeldamine.</p> <p>Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiliste) ajalugu.</p>
<p>Suusatamine</p>	<p>Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eriterviseriskide terminid.</p> <p>Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseaduste sportlike tulemuste parandamiseks.</p> <p>Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine sporditegevuses.</p> <p>Inimeseõpetus - hõlmab kinnipidamine, kaitsmine, arvestamine.</p> <p>Matemaatika- sporditegevuste mõõtmise, võrdlemine, järeldamine, tegemine.</p> <p>Tööõpetus - sporditegevuse hooldamine ja remonditöö ohutusnõuetest kirjeldamine.</p> <p>Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiliste) ajalugu.</p>



<p>Orienteerumine</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja eritähendused terminid. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine sporditegevuses. Inimeseõpetus - hääletamine, käitumise kinnipidamine, kaardid arvestamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste ajalugu.</p>
<p>Ujumine</p>			<p>Inimeseõpetus: mõistab regulaarse kehalise tegevuse tähtsust. Matemaatika. Oskab stopperit ja võrrelda.</p>
<p>Rütmika tantsuline liikumine</p>	<p>Keha- ja ruumitunnetuse harjutused. Keerukamate rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioonide omandamine ja loov arendamine, oskussõnavara ja põhisammude kinnistamine ja iseseisev kasutamine erinevate tantsustiilide loov rakendamine. Mitmekülgsed loovülesanded individuaalselt, paaris, rühmas. Sotsiaalsus tantsus. Aktiivsed valdkondlikud arutelud.</p>	<p>Tantsud mitmesuguse päritoluga ja erinevates taktimõõtudes, tantsu rakendusvõimaluste katsetamine, aruteludes osalemine, probleemide püstitamine.</p>	