



Kehaline kasvatus

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:

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

Õpetuse eesmärgid

Kehalise kasvatus eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatus õppeaine eesmärkidest ning sama vanade laste õpitulemustest, võttes arvesse lihtsustatud õppel olevate õpilaste arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi.

Ainevaldkonna ja õppeaine kirjeldus

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujundamisel. Kehalise kasvatus 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.

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 riskeerimisjulgest.
- Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt 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 teiste õppeainete

Ainevaldkond	Aine KEHALINE KASVATUS
Ainevaldkond „Keel ja kirjandus“ <ul style="list-style-type: none">Eesti keelKirjandus	<ul style="list-style-type: none">Vabastatud õpilased koostavad referaate, täidavad töölehti,oskussõnavara (spordi/tantsuterminid) suurenemine,tööde vormistamine.
Ainevaldkond „Võõrkeeled“ <ul style="list-style-type: none">Inglise keelVene 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.
Aine „Matemaatika“	<ul style="list-style-type: none">Tulemuste mõõtmine, võrdlemine, arvutamine,geomeetriamatemaatiline kirjaoskus.
Ainevaldkond „Loodusained“ <ul style="list-style-type: none">GeograafiaLoodusõpetusBioloogiaFüüsikaKeemia	<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">KunstMuusika	<ul style="list-style-type: none">Tantsimine, rütm, muusika,rahvakultuur,maailma rahvaste kultuur,kehade plastika,spordifotod,motoorika, koordinatsioon,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)

Läbivad teemad

- Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda.
1. 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.
 2. Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel.
 3. Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine kehalises kasvatuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.
 4. 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.
 5. Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses.
 6. Kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu.
 7. Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.



Kehalise kasvatus tundidest vabastamise kord

1. Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks)
2. Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja.
3. Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust.
4. Tõend esitakse õpilaspäevikus või korrektsel paber kandjal (7.- 9. klassis)
5. 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
6. Vabastatud õpilase tegevus tunnis
 - õpilane viibib tunni puhul läbiviimise paigas; ujumise puhul ujulas; kehalise kasvatus puhul võimlas/kooli spordihoone puhvetis
 - vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatus õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

1. soovib olla terve ja omada head rühti;
2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust;
3. tunneb rõõmu liikumisest ning on valimis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
4. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade tehnika;
5. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
6. oskab jälgida oma kehalist vormisolekut; teab, et sportimine on kasulik;
7. õpib kaastellega koostööd tegema, järgib ausa mängu reegleid, peab kinni reeglitest/võistlusmäärustest;
8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
9. 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.
10. omab soovi tegeleda lisaks sportlikele liikumisviisidele ka tantsuliste, emotsionaalse ja kunstilise väärtusega liikumisviisidega.
11. õpib tundma Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.



12. arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil esinemisjulgust nii tundides kui ka avalikel esinemistel.
13. Tunneb huvi leidmaks ja külastamiseks tunnustatud tantsuüritusi.
14. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse

I kooliastme kehalise kasvatus õpitulemused ja õppesisu

Õppetöö rõhuasetused 1. – 2. klassis

Kehalise kasvatus kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Kehaline kasvatus lõimitakse eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviimine, kirjelduse järgi äratundmine jne). Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.

Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavail liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks. Primaarne on osavuse, liigutuskoodinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.



Kehalise kasvatus ainekava 1. klassile

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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.• Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele.• Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.	<ul style="list-style-type: none">• Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.• Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.• Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele	Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest. Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager



	<ul style="list-style-type: none">• Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi.• Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	<p>koormusele (kerge, raske).</p> <ul style="list-style-type: none">• Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.• Oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.		
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none">• Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ja liikuda järgmistel viisidel: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.• Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.• Sooritab veered kägaras ja sirutatult	<ul style="list-style-type: none">• 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;	<p>Inimeseõpetus: ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p>Eesti keel: keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	



	<p>ning juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.</p> <ul style="list-style-type: none">• Oskab hübitsat käsitseda.• Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.	<ul style="list-style-type: none">• sooritada hüplemisharjutusi hübitsaga;• sooritab tireli ette;• hüpleb hübitsat tiirutades jalalt jalale;		
Jooks, hüpped, visked	<ul style="list-style-type: none">• Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest.• Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.• Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.• Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.	<ul style="list-style-type: none">• 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>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistus (kaugushüppekasti riisumine)</p>	
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none">• Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise,	<ul style="list-style-type: none">• Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi,	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p>Loodusõpetus:</p>	



	<p>heitmise ja tõukamisega.</p> <ul style="list-style-type: none">• Liikumismängud väljas/maastikul.• Liikumine pallita ja palliga.• Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.• Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	<ul style="list-style-type: none">• on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	<p>erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none">• Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.• Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.• Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	<ul style="list-style-type: none">• Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.	Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.	



Ujumine (valikaine)	<ul style="list-style-type: none">• Veega kohanemine, mängud vees, vette välja hingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused.	<ul style="list-style-type: none">• 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.	Inimeseõpetus: järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres. Eesti keel: teab ujumisega seotud oskussõnu. Matemaatika: teab ujulate mõõtmeid.	
----------------------------	---	--	---	--



Kehalise kasvatus ainekava 2. klassile

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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.• Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.	<ul style="list-style-type: none">• Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.• Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.• Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele	Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest. Ülekooolilised projektid:



	<ul style="list-style-type: none">• Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi.• Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	<p>koormusele (kerge, raske).</p> <ul style="list-style-type: none">• Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.• Oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.		matkapäev, spordipäevad, suusalaager
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none">• Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).• Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel.• Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.• Hüpleb hüpitsat ette tiirutades	<ul style="list-style-type: none">• 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;	<p>Inimeseõpetus: ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p>Eesti keel: keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	



		<ul style="list-style-type: none"> • sooritab tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale; 		
Jooks, hüpped, visked	<ul style="list-style-type: none"> • Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. • Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. • Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> • Jooksu- ja hüppemängud. • Liikumismängud väljas/maastikul. • Liikumine pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, 	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, • austab kohtuniku otsust; • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja 	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p>Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	



	<p>vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. • Rahvastepall. 	<p>püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>		
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> • Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. • Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. • Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. 	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.</p>	<p>Ülekoooliline talvelaager.</p>
Ujumine (valikaine)	<ul style="list-style-type: none"> • Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rinnuli ja selili asendis ujudes edasi liikumine; • 25 m läbimine ujudes (vajadusel abivahendiga); • oskab kaaslasele abi kutsuda. 	<p>Inimeseõpetus: järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.</p> <p>Eesti keel: teab ujumisega seotud oskussõnu.</p>	<p>Ülekooolilised ujumisüritused Välekala ja Kevadplärts. Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.</p>



			Matemaatika: teab ujulate mõõtmeid.	
--	--	--	---	--



Kehalise kasvatus ainekava 3.-5. klassile

Õppetöö rõhuasetused 3. – 5. klassis

Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jook, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega.

Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega. Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks – treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalsele-emotsionaalsele arengule.

Kehalise kasvatus ainekava 3. klassile

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 äärelt vette, ujub pinnale ja mõned meetrid edasi. Sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10x järjest.
- 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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.• Hinnangu andmine oma ja kaaslane sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslane arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.• Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates	<ul style="list-style-type: none">• Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.• Oskab käituda kehalise kasvatus 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.• Täita ohutusnõudeid kehalise harjutuse sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.	Inimeseõpetus: hügieenireglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest. Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager



	spordivõistlustest ja tantsuüritustest.			
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none">• Rivi- ja korraharjutused, päkkkõnd, kõnd kandadel.• Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks• Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.• Üldarendavad võimlemisharjutused• Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.	<ul style="list-style-type: none">• Riituda 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;	Inimeseõpetus: ilmale vastava riietuse valimine. Eesti keel: keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).	
Jooks, hüpped, visked	<ul style="list-style-type: none">• Jooksuasend, jooksuliiugustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksum tempo	<ul style="list-style-type: none">• Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m);	Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine. Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.	IKT: telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste eluloandmete otsimine arvutist.



	<p>valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <ul style="list-style-type: none">• Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.• Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.• Visked. Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.	<ul style="list-style-type: none">• sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus;• sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga;• sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.		
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none">• Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.• Liikumismängud väljas/maastikul.• Liikumine pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.	<ul style="list-style-type: none">• Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;• sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine.	Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).



	<ul style="list-style-type: none">• Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.			
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none">• Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.• Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.• Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	<ul style="list-style-type: none">• Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.	Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.	Ülekooliline talvelaager.
Ujumine	<ul style="list-style-type: none">• Libisemine veepinna all.• Hüpped äärelt sügavasse vette. Stardihüpe.• Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine.• Sügavas vees vertikaalasendis püsimine.	<ul style="list-style-type: none">• Suudab vee all hinge kinni hoida, sukelduda esemete järele põhjas, oskab ujumisel suunda muuta, läbib ujudes 50 m.• Esmased vetelpääste oskused, kaaslaste abistamine kaldalt.	Inimeseõpetus: järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres. Eesti keel: teab ujumisega seotud oskussõnu. Matemaatika- teab ujulate mõõtmeid.	Ülekoolilised ujumisüritused Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.



	<ul style="list-style-type: none">• Selili -ja rinnuli krooli tehnika.			
--	--	--	--	--



Kehalise kasvatus ainekava 4. klassile

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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.• Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.	<ul style="list-style-type: none">• Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.• Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.• Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud	Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või



	<ul style="list-style-type: none">• Ausa mängu põhimõtted spordis.• Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.• Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.• Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.• Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.	<p>kehalisele koormusele (kerge, raske).</p> <ul style="list-style-type: none">• Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.• 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>erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager</p>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none">• Ümberrivistumised viirus ja kolonnis.• Võimlemisharjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.• hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.• Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.	<ul style="list-style-type: none">• 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>Eesti keel: terminoloogia</p> <p>Inimeseõpetus: tervisliku eluviisi ja rühi tähtsus</p> <p>Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p>Loodusõpetus:</p>	



		<ul style="list-style-type: none">• 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,	ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.	
--	--	--	--	--



		nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.		
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga 	<ul style="list-style-type: none"> 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>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine pallita ja palliga. Pallikäsitsemise 	<ul style="list-style-type: none"> Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p>Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena</p>	



	<p>harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.		(näiteks koguneme kuuse juures).	
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none">• 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 tulemuste mõõtmisel. Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises. Inimeseõpetus: suhted kaasõpilastega.	
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none">• Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.• Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	<ul style="list-style-type: none">• Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.	Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.	Ülekooliline talvelaager.



	<ul style="list-style-type: none">Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.			
Ujumine	<ul style="list-style-type: none">Selili ja vabaltujumise tehnika täiustamine.Pöörded.Stardihüpped.Osavusharjutused.	<ul style="list-style-type: none">Sukeldub vee all 5 m .Valib veekogu sügavuse ja distantsi vastavalt ujumisoskusele. Läbib ujudes100 m.Teab veega seotud ohte suvel ja talvel.	<p>Matemaatika: teab ujumisalade distantsi pikkusi.</p> <p>Eesti keel: teab ujumisviiside õigeid nimetusi. Oskab kirjeldada ujumisviiside tehnikaid.</p> <p>Inimeseõpetus: järgib ohutus- ja hügieeni nõudeid, osaleb meeskonnas, suhtub sallivalt kaasõpilastesse, oskab kokkuleppida mängu reegleid.</p>	<p>Ülekoolilised ujumisüritused</p> <p>Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.</p>



Kehalise kasvatus ainekava 5. klassile

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,
- läbib ujudes 200 m, 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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoollised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> • Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. • Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu 	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. • Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib 	Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid:



	<p>ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi. • Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest. 	<p>reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). • Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi. • Täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 		<p>sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager</p>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> • Kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt. • liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes • Akrobaatika: pikk tiral ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). • võimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, 	<ul style="list-style-type: none"> • Riietuda vastavalt olukorrale; tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; • täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; 	<p>Inimeseõpetus: Ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p>Eesti keel: keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes), terminoloogia</p>	



	tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.	<ul style="list-style-type: none"> • sooritada hüplemisharjutusi hübitsaga; 		
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Jooksuasendi ja – liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. • Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. • Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, pallivise mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> • Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. • Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine 	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; • sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, visates ja püüdes ning mängib 	<p>Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p>Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p>	



	<p>ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <ul style="list-style-type: none">• Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.• Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.	<p>nendega liikumismänge.</p>		
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none">• Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel.• Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus.• Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega.• Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.	<ul style="list-style-type: none">• Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;• sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;• sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;• sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;	Matemaatika: rühmadeks jagamine, paaris-paaritu-pool mõisted.	Ülekooliline talvelaager.



		läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;		
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. 	<ul style="list-style-type: none"> Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke (10–15); orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi. 	<p>Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p>Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p> <p>Inimeseõpetus: suhted kaasõpilastega.</p>	
Ujumine (valikaine)	<ul style="list-style-type: none"> Rinnuliujumise tehnika tutvustamine. Teatevõistlused. Ujumisviiside tehnika täiustamine. 	<ul style="list-style-type: none"> Sooritab pöördeid ja stardihüpet. Teab eneseabistamise kaaslastele abiosutamise võtteid vees. 	<p>Matemaatika: teab ujumisalade distantsi pikkusi.</p> <p>Eesti keel: teab ujumisviiside õigeid nimetusi, oskab kirjeldada ujumisviiside tehnikaid.</p> <p>Inimeseõpetus:</p>	Ülekooolilised ujumisüritused Välekala ja Kevadplärts.. Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.



			ärgib ohutus- ja hügieeni nõudeid, osaleb meeskonnas, suhtub sallivalt kaasõpilastesse, oskab kokkuleppida mängu reegleid.	
--	--	--	--	--



Kehalise kasvatuse ainekava 6. – 7. klassile?

Õppetöö rõhuasetused 6. – 7. klassis

6.-7. klassis arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeeast lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist, kusjuures õpilaste iseseisvus tõuseb (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll). Pööratakse tähelepanu sellele, et õpilased tunneksid tervislike eluviiside põhitõdesid ja järgiksid neid, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes, kujundaksid kehakultuuriga tegelemiseks vajalikke tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).

Positiivse enesehinnangu kujunemisel on individuaalne lähenemine väga oluline. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel suunatakse õpilasi iseseisvalt harjutama ja sportima.

Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).

Kehalise kasvatuse ainekava 6. klassile

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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoollised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; keheline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.• Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.• Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.• Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.• Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.	<ul style="list-style-type: none">• 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 kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja	<p>Eesti keel: terminoloogia Inimeseõpetus – tervisliku eluviisi ja rühi tähtsus</p> <p>Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p>Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p>	<p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekoollised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. • Lihtsad esmaabivõtted. • 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>lihtsamate sporditraumade korral;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> • kujundliikumised, pöörded samliikumiselt. • Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. • Jõu-, venitus- ja 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 	<p>Inimeseõpetus: ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p>Eesti keel: keelega seotud</p>	



	<p>lõdvestusharjutused.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. • lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas 	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab iluvõimlemise elemente hüppisaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 	<p>mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes), terminoloogia.</p>	
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. • Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). • Visked. Pallivise hoojooksult. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb järjest 9 minutit. 	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p>Eesti keel: terminoloogia</p>	
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi • Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine.</p>	



	<p>seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	<ul style="list-style-type: none">• sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest 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.		
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none">• Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.• Laskumine madalasendis.• Poolsahkpööre.• Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda.• Mängud suuskadel.• Teatesuusatamine.	<ul style="list-style-type: none">• Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;• sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;• sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;• sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;• läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;	Matemaatika: rühmadeks jagamine, paaris-paaritu-pool mõisted.	Ülekooliline talvelaager.
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none">• Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused	<ul style="list-style-type: none">• Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke (10–15)	Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine	



	<p>kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.	<ul style="list-style-type: none">• orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;• arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;• oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	<p>looduses liikumisel ja orienteerumises.</p> <p>Matemaatika: pikkuste arvestamine, teisendamine.</p> <p>Inimeseõpetus: suhted kaaslastega.</p>	
Ujumine	<ul style="list-style-type: none">• Rinnuliujumise tehnika täiustamine. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid ja pöörded.• Veepalli tutvustamine.	<ul style="list-style-type: none">• Läbib ujudes 200 m . Teab võistlusmäärustikku.	<p>Matemaatika: teab ujumisalade distantsi pikkusi.</p> <p>Eesti keel: teab ujumisviiside õigeid nimetusi, oskab kirjeldada ujumisviiside tehnikaid.</p> <p>Inimeseõpetus: järgib ohutus- ja hügieeni nõudeid, osaleb meeskonnas, suhtub sallivalt kaasõpilastesse, oskab kokkuleppida mängu reegleid.</p>	<p>Ülekoolilised ujumisüritused</p> <p>Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.</p>



Kehalise kasvatus ainekava 7. klassile

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;
- suusutada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata 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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused	<ul style="list-style-type: none">• Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;	Eesti keel: sobilik keelekasutus. Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.	Matkapäev - õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale ja maastikule, oskab hoida ühtlast tempot ja järgib toitumisalaseid



	<p>noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	<ul style="list-style-type: none">• 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 võistlusmääruisi järgides, kaaslast 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 kasvatus tundides, harrastab	<p>Inimeseõpetus: hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>Matemaatika: sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>Tööõpetus: spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>Ajalugu: tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu</p>	<p>nõuandeid (vedeliku tarbimine). Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt. Jõuluhommik metsas - õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale ja metsa minnes oskab hoida ühtlast tempot. Järgib rivis liikumise põhimõtteid. Võõrkeeltenädal - kehalise kasvatus tundides õpitakse ka voorkeelseid mängude ja terminite nimetusi. Talvelaager - õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale, suusavarustuse transport, hooldus. Laagris toimub suusaõpe.</p> <p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid:</p>
--	--	--	---	---



	<ul style="list-style-type: none"> • 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>liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel</p>		<p>sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager</p>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> • Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. • Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • sooritab aeroobika põhisammude kombinatsiooni 	<p>Eesti keel: sobilik keelekasutus ja erialased terminid</p> <p>Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>Matemaatika:</p>	<p>Spordipäeva sissejuhatav osa.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. • Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. • Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. 		<p>sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>Tööõpetus: spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>Ajalugu: tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. • Kestvusjooks. • Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. • Pallivise hoojooksult (7. kl). • Kuulitõuke soojendusharjutused. • Kuulitõuge. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab täishoolt kaugushüppe • sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Ajalugu: tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	Kevadine spordipäev
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 	<p>Eesti keel: sobilik keelekasutus ja erialased terminid. Bioloogia – anatoom</p>	Spordipäev- korvpalli turniir. Klassidevaheline jalgpalli turniir.



	<p>Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>ia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>Matemaatika: sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>Tööõpetus: spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>Ajalugu: tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> • Laskumine madalasendis. • Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 	<p>Eesti keel: sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p>Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste</p>	Talvelaager ja võistlus Lumerakett.



	<ul style="list-style-type: none">• Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.• Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.• Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.• Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.• Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	<ul style="list-style-type: none">• suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;• läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.	<p>teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>Matemaatika: sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>Tööõpetus: spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>Ajalugu: tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
--	--	---	---	--



Kehalise kasvatuse ainekava 8. – 9. klassile

Õppetöö rõhuasetused 8. – 9. klassis

Süsteemiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.

Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.

Kehalise kasvatuse ainekava 8. klassile

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 kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- kasutada enesekontrollivõtteid;
- anda esmaabi.
- tantsib erineva iseloomuga, erinevates stiilides tantse;
- esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes;
- tunneb huvi Eesti tantsukultuuri vastu.



Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> • Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja tövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja tövõimet 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja tövõimele; • 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, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale 	<p>Eesti keel: sobilik keelekasutus.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>Matemaatika: sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>Tööõpetus: spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>Ajalugu: tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	<p>Matkapäev – õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale ja maastikule, oskab hoida ühtlast tempot ja järgib toitumisalaseid nõuandeid (vedeliku tarbimine).</p> <p>Spordipäev – õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.</p> <p>Võõrkeelenädal – kehalise kasvatus tundides õpitakse ka voorkeelseid mängude ja terminite nimetusi.</p> <p>Talvelaager – õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale, suusavarustuse transport, hooldus. Laagris toimub suusaõpe.</p> <p>ülekooolilised ujumisvõistlused. Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine</p>



	<p>jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; • oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. 	<p>(kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager</p>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> • Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 	<p>Spordipäeva sissejuhatav osa.</p>



	<ul style="list-style-type: none">• Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.• Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.• Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.• Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.			
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none">• Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.• Kestvusjooks.• Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.• Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab täishoolt kaugushüppe• sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;• suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).		Kevadine spordipäev



Sportmängud	<ul style="list-style-type: none">• 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. Ültall 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.	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;• sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;• sooritab ültall pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;• mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;• mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.		Spordipäev- korvpalli turniir. Klassidevaheline jalgpalli turniir.
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none">• Laskumine madalasendis.	<ul style="list-style-type: none">• Suusatab paaristõukelise ühe- ja		Talvelaager ja võistlus Lumerakett.



	<ul style="list-style-type: none">• Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.• Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.• Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.• Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.• Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.• Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	<p>kahesammulise sõiduviisiga;</p> <ul style="list-style-type: none">• suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;• läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.		
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">• Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;• oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;• oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariandi maastikul;• oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.		



	<ul style="list-style-type: none">• Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.			
--	---	--	--	--



Kehalise kasvatuse ainekava 9. klassile

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 mänge lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- läbida orienteerumise õpperada;
- suusutada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata 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	Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoollised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused	<ul style="list-style-type: none">• Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;• järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja	Eesti keel - sobilik keelekasutus. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste	Matkapäev - õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale ja maastikule, oskab hoida ühtlast tempot ja järgib toimumisalaseid nõuandeid (vedeliku tarbimine).



	<p>noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	<p>ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;</p> <ul style="list-style-type: none">• oskab anda elementaarset esmaabi;• liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt),</p>	<p>teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine. Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järeltulemuste tegemine. Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	<p>Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooristusteks iseseisvalt. Jõuluhommik metsas - õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale ja metsa minnes oskab hoida ühtlast tempot. Järgib rivis liikumise põhimõtteid. Võorkeelenädal - kehalise kasvatus tundides õpitakse ka voorkeelseid mängude ja terminite nimetusi. Talvelaager - õpilane oskab riietuda vastavalt ilmale, suusavarustuse transport, hooldus. Laagris toimub suusaõpe.</p> <p>Ülekoolilised ujumisvõistlused.</p> <p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p>
--	---	---	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> • 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>käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>		<p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekoollilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suusalaager</p>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> • Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. • Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. • Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p>	<p>Spordipäeva sissejuhatav osa.</p>



	<p>jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. • Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. 		<p>Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järeltulemuste tegemine.</p> <p>Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. • Kestvusjooks. • Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. • Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab täishoolt kaugushüppe • sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p>Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks.</p> <p>Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine,</p>	<p>Kevadine spordipäev. Osavõtt koolidevahelistest võistlustest.</p>



			võrdlemine, järeltuste tegemine. Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.	
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.	Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid. 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, järeltuste tegemine.	Spordipäev- korvpalli turniir. Klassidevaheline jalgpalli turniir. Osavõtt koolidevahelistest võistlustest.



	<p>pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. 		<p>Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. 	<p>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid. 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.</p>	<p>Talvelaager ja võistlus Lumerakett. Osavõtt koolidevahelistest võistlustest.</p>



			<p>Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu</p>	
<p>Orienteerumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid. Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks. Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis. Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine. Ajalugu - tähtsamate sündmuste ajalugu.</p>	