

## **Kambja Põhikooli kehalise kasvatuse ainekava**

### **Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Kehalise kasvatuse õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatuse ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingul teiste õppeainetega.

### **Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:**

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

### **Õppeaine kirjeldus**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut. Kehaline kasvatus on praktilisele tegevusele rajanev õppeaine. Siin on olulised kiirus, osavus, vastupidavus, paindumus ja koordineerimise arendamine ning erinevate spordialade tehnika õppimine.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine.

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises

tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

## **Õppetegevus**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

### I kooliastme õppetegevused on:

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

### II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;

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

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

### **Üldpädevuste kujundamise võimalusi**

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

**Enesemääratluspädevus.** Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud

huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkus pädevus.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

## Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei luba ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

### **Metoodilised soovitused:**

- Teoreetilised teadmised edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.
- Praktilise tegevuse juures kasutada individuaalset ja rühmatööd; õpetamist ja vestlust, demonstratsiooni, praktilist harjutamist. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine. Diferentseeritud töö.

## I kooliaste

### Üldised õpitulemused I kooliastmes 3. klassi õpilane:

teoreetilised teadmised:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi; sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari;
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

võimlemine:

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

jooks, hüpped, visked:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

liikumismängud:

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

suusatamine, kelgutamine:

- oskab käituda kelgumäel ning teab ja oskab, kuidas suusad jalga käivad ning kepid kätte;
- teab ja oskab suuski ja keppe õigesti kasutada;
- teab suusatamise ohutusnõudeid suusarajal;
- oskab suusatada klassikalises sõiduviisis;
- oskab laskuda mäest ning tõusta õigesti märke;
- oskab ületada suuskadega takistusi

tantsuline liikumine:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

ujumine:

- ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

### **Metoodilised soovitused:**

- Teoreetilised teadmised edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.
- Praktilise tegevuse juures kasutada individuaalset ja rühmatööd; õpetamist ja vestlust, demonstratsiooni, praktilist harjutamist. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine. Diferentseeritud töö.

### **Läbivad teemad:**

- **„tervis ja ohutus”** realiseerimisel on kehalisel kasvatusel kanda oluline roll. Ohutust ja turvalisust käsitletakse kehalise kasvatuses tundes vastavalt tegeldavale spordialale. Näiteks ujumistunnis räägitakse ohutust ujumisest ning veekogudes käitumisest üldiselt. Õpilastele tuleb selgitada, kuidas võimalikus olukorras tegutseda ning vajadusel abi kutsuda.
- **„elukestev õpe ja karjääri planeerimine”** saab kehalises kasvatuses käsitleda erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatuses õpetaja, treener, päästja)

tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatuse tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.

- **„keskkond ja jätkusuutlik areng”** aitab kehalise kasvatusega seostada vaba aja ja loodusliikumisega seotud teemade käsitlemine. Võimalusel tuleks kehalise kasvatuse tunde aeg-ajalt läbi viia looduses – metsas, pargis või veekogu ääres. Väljaspool kooli territooriumi korraldatud kehalise kasvatuse tunnid, milles peale sportliku tegevuse selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, soodustavad õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
- **„kodanikualgatus ja ettevõtlikkus”** realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu. Õpilastele pakutakse võimalust kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Lisaks võimaldavad kehalises kasvatuses omandatud erinevate spordialade teadmised anda õpilastele suurema vastutuse tunniväliste spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.
- **„kultuuriline identiteet”** aitab kehalise kasvatusega seostada tantsude ja spordialade käsitlemine, mis tutvustavad õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks. Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.
- **„teabekeskond”** toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.
- **„tehnoloogia ja innovatsioon”** rakendus kehalises kasvatuses seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.
- **„väärtused ja kõlblus”** seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.



## Õppesisu, õpitulemused klassiti

### I klass

#### VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.
- Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.
- Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

#### JOOKS, HÜPPED, VISKED

- Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.
- Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.
- Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

#### LIIKUMISMÄNGUD

- Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.
- Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
- Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorpalliga.
- Liikumismängud väljas/maastikul.

#### TALIALAD Suusatamine, kelgutamine

- Käitumine ja ohutusnõuded suusarajal ja mäel
- Keppide ja suuskade õige käsitlemine ( kuidas kätte ja jalga)
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel
- Kelgutamine ( väga hea emotsionaalne tegevus, mis võimaldab anda õpilastele piisavalt üldist kehalist koormust
- Teatevõistlused ja mängud kelku, suuski ja keppe kasutades.

#### TANTSULINE LIIKUMINE **\*integreerida teiste spordialade ja liikumisviisidega**

- Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.
- Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.
- Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.
- Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.
- Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.

## II klass

### VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal.
- Kujundliikumised.
- Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.
- Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.
- Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingill; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

### JOOKS, HÜPPED, VISKED

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.
- Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
- Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

### LIIKUMISMÄNGUD

- Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepall.
- Maastikumängud.

## TALIALAD Suusatamine, kelgutamine

- Käitumine ja ohutusnõuded suusarajal ja mäel
- Keppide ja suuskade õigesti kätte ja jalga panemine.
- Suuskade tunnetus: suusanina või- kanna tõsted, seis ühel jalal, seis suusaninad laiali, kannad koos, samm ette ja tagasi, paigalhüpped, paigal pöörded.
- Tõusuviisid: trepptõus, käärtõus keppidega.
- Laskumine erinevates asendites
- Kelgutamine (emotsionaalne tegevus)
- Käitumine kelgumäel
- Kukkumine väikeselt hoolet
- Laskumine koos kukkumisega ja oskus kelku pidurdada
- Teatevõistlused ja mängud kelku, suuski ja keppe kasutades

## TANTSULINE LIIKUMINE \*integreerida teiste spordialade ja liikumisviisidega

- Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga.
- Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes.
- Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.
- Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.
- Laulumängud erinevates joonistes.
- 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

## UJUMINE 16 tundi

- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias.
- Hügieeninõuded ujumisel.
- Veega kohanemise harjutused
- Rinnuli ja selili ujumine (läbib 25m).

### III klass

#### VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.
- Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).
- Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.
- Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, hooratas kõrvale, poolspagaat. Hüpped üle kitse (harki)hoolaualt, kägerhüpe üle hobuse hoolaualt.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

#### JOOKS, HÜPPED, VISKED

- Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.
- Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta .Hootakaugushüpe. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt
- Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Märkivisked (kasti, ämbrisse, korvilauda).

#### LIIKUMISMÄNGUD

- Jooksu- ja hüppemängud.

- Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.
- Palli käsitlemisharjutused, pörgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.
- Sportmänge ( korv-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepallimäng reeglite järgi.
- Maastikumängud.
- 

#### TALIALAD Suusatamine ja kelgutamine

- Ohutusnõuded suusarajal ja mäel. Keppide ja suuskade õigesti kätte ja jalga panemine.
- Suuskade tunnetus, paigalhüpped, suusanina või- kanna tõsted, seis ühel jalal. Harjutused ilma keppideta.
- Laskumine ja laskumisel kukkumine. Otselaskumine. Eri asendid: madalasead, munaasend (koos keppidega ning õige keppide hoid).
- Tasakaalu ja osavusharjutused ja mängud
- Klassikaline suusatamine. Libisemine, keppide tõukega, paaristõukeline sõiduviis , paaristõukeline sammuga sõiduviis.
- Kelgutamine. Ohutusnõuded kelgumäel. Kuidas kukkuda suurelt hoolt, kui näed ees takistust?
- Teatevõistlused ja mängud kelke, suuski ja keppe kasutades.

#### TANTSULINE LIIKUMINE **integreerida teiste spordialade ja liikumisviisidega**

- Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides.
- Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.
- Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati).
- Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

## II kooliaste

### II kooliastme õpitulemused:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise
- aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside)
- tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt
- sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva
- ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi omavarasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöötegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel;
- täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes;
- on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega;
- kirjeldab ausa mängu põhimõteteraliseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest;
- nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;
- valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana;

- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppidamängureegleid jne;
- soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

## 4.klass

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õppesisu

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Käitumine spordi- ja tantsuüritustel.

#### Õpitulemused

Õpilane:

- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;
- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid

### Võimlemine

#### Õppesisu

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale, toengseisud

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



## **Õpitulemused**

Õpilane:

- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

## **Kergejõustik**

### **Õppesisu**

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Püsti- ja madallähe. Stardikäsklused. Teatejooks. Kestvusjooks.

Pallivise hoojooksult. Kaugushüpe paku tabamisega.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab madallähtest kiirjooksu stardikäsklustega;
- sooritab hoojooksult pallivise;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe.

## **Liikumismängud**

### **Õppesisu**

Teatevõistlused vahenditega. Rahvastepall.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- Sooritab harjutusi erinevaid vahendeid kasutades

## **Sportmängud**

### **Õppesisu**

**Jalgpall.** Jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud. Palli vedamine, löömine, peatamine

**Korvpall.** Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvi.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab korvpalliga pörgatused takistuste vahelt, söödud;
- sooritab jalgpalli löömise, vedamise ja peatamise.

## **Suusatamine ja/või uisutamine**

### **Õppesisu**

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis

Laskumisviisid, ebatasasuste ületamine.

Tasakaal uiskudel, põhiuisusammud, uisutamine, kujundliikumine

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga.
- Oskab suusatada erineval maastikul

## **Orienteerumine**

### **Õppesisu**

Orienteerumismängud.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õppesisu**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; Jenka

## Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.

## Lõiming ja läbivad teemad

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**„Teabekeskond“** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

## 5. klass

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordi- ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning arendada enda kehalisi võimeid ja rühti.

#### Õpitulemused

Õpilane:

- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;
- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis.

### Võimlemine

#### Õppesisu

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Rakendusvõimlemine.** Kandmine, varbseinal ronimine, hüppeharjutused, toengud.

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

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

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ;
- sooritab harjutuskombinatsioone gruppides.

### **Kergejõustik**

#### **Õppesisu**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Eelsoojendus, kiirjooks, kestavusjooks. Püsti- ja madallähe. Stardikäsklused. Teatejooksu teatevahetus.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Pallivise hoojooksult.

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse teatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega, sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; sooritab oskuslikult maastikujooksu (kestvusjooks)

### **Liikumismängud**

#### **Õppesisu**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused vahenditega. Rahvastepall.

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Sportmängud**

#### **Õppesisu**

**Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt pealevise korvile. Korvpallireeglitega tutvumine.

**Jalgpall.** Palli vedamine, peatamine, sööt; tehnika täiustamine mängus

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- valdab jalgpallis palli.

### **Suusatamine ja/või uisutamine**

#### **Õppesisu**

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis Teatesuusatamine. Tõusuviisid ja pöörded

Tasakaal uiskudel, põhiuisusammud, uisutamine, kujundliikumine

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; sooritab ülemineku ühelt sõiduviisilt teisele sõiduviisile.
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; sooritab ülemineku sõiduviisilt tõusuviisile;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Saavutab tasakaalu uiskudel, uisutab.

### **Orienteerumine**

#### **Õppesisu**

Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

## Õpitulemused

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

## Tantsuline liikumine

### Õppesisu

Seltskonnatantsu põhisammud. Rumba. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; ruumitaju ülesanded; pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

### Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## Lõiming ja läbivad teemad

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**„Teabekeskond“** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

**„Väärtused ja kõlblus“** seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## 6. klass

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning arendada oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

#### Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 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;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

## Võimlemine

### Õppesisu

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutus- ja hüppekombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutuse** Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Koordinaatsiooniharjutused

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Venitusharjutused.

**Iluvõimlemine (T).** Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Harjutused rõngaga; visked, püüded

**Rakendusvõimlemine.** Kandmine, varbseinal ronimine, hüppeharjutused, toengud. Madal kang, ronimine köiel (P)

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Õpitud elementide kordamine;

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

**Toenghüpe.** Harkhüpe kaaslaste toel, maandumisasendi fikseerimisega. Hark- ja kagarhüpe hoolaualt

## Kergejõustik

### Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Pallivise hoojooksult.

### Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;

- sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.

### **Liikumismängud**

#### **Õppesisu**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused vahenditega. Pesapall, frisbee, indiaca

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi vahenditega;
- mängib reeglite järgi erinevaid mänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

### **Sportmängud**

#### **Õppesisu**

**Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt pealevise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

**Jalgpall.** Jalgpalli peatamine ja söötmine, tehnika täiustamine mängus

**Vörkpall.** Ülalt- ja altsööt, alt servimine.

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- jalgpallis palli valdamine ja koostöö kaaslastega
- mängib kaht kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglitega.
- Sooritab ülalt- ja altsöötu.

### **Suusatamine ja/või uisutamine**

#### **Õppesisu**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

Tasakaal uiskudel, põhiuisusammud, kujundliikumised, uisutamine hokikepiga ning litri vedamine.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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) distantsti.
- Saavutab tasakaalu uiskudel, uisutab. Mängib lihtsustatud reeglitega jäähokit.

## **Orienteerumine**

### **Õppesisu**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

## **Tantsuline liikumine**

## Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste küllastamine ja arutelu.

## Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## Lõiming ja läbivad teemad

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

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

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

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

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

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

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

**„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“** toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt

oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

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

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

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

**„Teabekeskond“** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

**„Väärtused ja kõlblus“** seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

### III kooliaste

#### III kooliastme õpitulemused.

Põhikooli lõpetaja:

- 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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures);
- 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 võimekus 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 ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala, 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 abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.



## 7. klass

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 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;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat;
- oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### Võimlemine

#### Õppesisu

**Rivikorra harjutused.** Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.

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

**Tasakaaluharjutused (T)** Erinevad sammukombinatsioonid.

**Toenghüpe.** Toenghüpe üle kaaslase. Harkhüpe.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

## Kergejõustik

### Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Pallivise hoojooksult

### Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- sooritab hoojooksult pallivise
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

## Sportmängud

### Õppesisu

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused.

**Võrkpall.** Ülalt ja alt sööt. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Altpalling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.

**Jalgpall.** Palli peatamine, vedamine, söötmine siseküljega, löömine väravale. Algteadmine ründemängust ning kaitsemängust. Põhimäärused.

**Saalihoki.** Õige hoie, palli vedamine, söötmine ja omaksvõtt. Pealevise väravale. Reeglid.

### Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt korvpallis;
- sooritab ülalt ja alt söödu, alt pallingu, vastuvõtu võrkpallis.
- sooritab pealelöögi palli vedamiselt jalgpallis

## **Suusatamine ja/või uisutamine**

### **Õppesisu**

Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariandid.

Tasakaal uiskudel, põhiuisusammud, kujundliikumised, kükkimine, suuna muutmine, uisutamine hokikepiga ning litri vedamine.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti.
- sooritab uisutamise põhisammu ning suudab teha pöördeid ja suunamuutusi

## **Orienteerumine**

### **Õppesisu**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õppesisu**

Seltskonnatantsud, Rumba, valss

### **Õpitulemused**

- tantsib õpitud tantse

- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

## **Lõiming ja läbivad teemad**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**„Teabekeskond“** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

**„Väärtused ja kõlblus“** seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## 8. klass

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õppesisu

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 spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 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, kaaslas 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;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;

- oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

## **Võimlemine**

### **Õppesisu**

**Rivikorra harjutused.** 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 lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

**Akrobaatika.** Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

**Tasakaaluharjutused (T).** Erinevad sammukombinatsioonid; erinevaid mahahüppeid.

**Toenghüpe.** Harkhüpe kaaslasega.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni gruppides;
- sooritab õpitud toenghüppe kaaslasega.

## **Kergejõustik**

### **Õppesisu**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

## **Sportmängud**

### **Õppesisu**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Kaks kahe vastu mängu põhitõed.

**Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

**Jalgpall.** Palli peatamine, vedamine, söötmine siseküljega, löömine väravale. Algteadmine ründemängust ning kaitsemängust. Ülekaal rünnakul, palli hoidmine. Põhimäärused.

**Saalihoki.** Õige hoie, palli vedamine, söötmine ja omaksvõtt. Pealevise väravale. Reeglid.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
- suudab „kõksida“ vähemalt 20 korda, lööb, söödab ja omastab palli õige tehnikaga jalgpallis
- suudab vedada palli õige kepihoidega ning sooritada õige tehnikaga pealeviske saalihokis



## **Suusatamine ja/või uisutamine**

### **Õppesisu**

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristökeliselt sõiduviisilt vahelduvtökelisele ja vastupidi. Kepitöketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Tasakaal uiskudel, põhiuisusammud, kujundliikumised, kükkimine, hüppamine üle takistuse. Uisutamine hokikepiga ning litri vedamine. Lihtsustatud variant hokimängust.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristökelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitöketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.
- Uisutab põhisammudega, suudab liuelda ühel jalal

## **Orienteerumine**

### **Õppesisu**

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.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempo ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumiserada.

## **Tantsuline liikumine**

### **Õppesisu**

Seltskonnatantsu põhisammud. Rumba, samba, valss, perekonnavalss

## Õpitulemused

- tantsib õpitud seltskonnatantse
- kasutab eneseväljenduseks loovliikumist

## Lõiming ja läbivad teemad

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

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

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

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

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

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

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

**„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“** toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt

oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

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

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

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

**„Teabekeskond“** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

**„Väärtused ja kõlblus“** seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## 9. klass

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õppesisu

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“.

### Võimlemine

#### Õppesisu

**Rivikorra harjutused.** Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. **Rühi arengut toetavad harjutused.** Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

**Iluvõimlemine (T).** Harjutuskombinatsioonid vahenditega

**Akrobaatika.** Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

**Tasakaaluharjutused (T).** Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180;

**Toenghüpe.** Harkhüpe üle kaaslase.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

### **Kergejõustik**

#### **Õppesisu**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Oda hoie, hoojooks, paigalt odavise.

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).
- oskab käes hoida oda ning seda paigalt visata

### **Sportmängud**

#### **Õppesisu**

**Korvpall.** Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

**Vörkpall.** 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.** Palli peatamine, vedamine, söötmine siseküljega, löömine väravale. Algteadmine ründemängust ning kaitsemängust. Kaitse- ja ründemängija ülesanded. Ülekaal rünnakul, palli hoidmine. Kaitsest üleminek rünnakule ja vastupidi. Söödu-ja löögiharjutuste kombinatsioonid. Põhimäärused.

**Saalihoki.** Õige hoie, palli vedamine, söötmine ja omaksvõtt. Pealevise väravale. Palli hoidmine, söötmine ja pealevise kiiruse pealt ning söödult. Reeglid.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
- sooritab pealelöögi paigalt, liikumiselt ja söödult jalgpallis.
- sooritab pealeviske paigalt ja liikumiselt saalihokis.

## **Suusatamine ja/või uisutamine**

### **Õppesisu**

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpöore. 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.

Tasakaal uiskudel, põhiuisusammud, kujundliikumised, kükkimine, hüppamine üle takistuse. Uisutamine hokikepiga ning litri vedamine. Lihtsustatud variant hokimängust. Selg ees uisutamine, üle jala astumine pööretel.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) /5km (P) distantsti.
- uisutab põhisammudega selg- ja nägu ees
- suudab vedada hokilitrit kiiruse pealt

## Orienteerumine

### Õppesisu

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.

### Õpitulemused

Õpilane:

- 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.

## Tantsuline liikumine

### Õppesisu

Seltskonnatantsud; Samba, rumba, valss

### Õpitulemused

- tantsib õpitud seltskonnatantse
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

## **Lõiming ja läbivad teemad**

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

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

**Loodusained:** loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja

taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

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

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

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

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

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

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

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

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

**„Teabekeskond“** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

**„Väärtused ja kõlblus“** seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõbeliseks isiksuseks.



### **Soovituslik kirjandus ja kasulikke veebilinke:**

[http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/%F5imingukogumik\\_08+03+10.pdf](http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/%F5imingukogumik_08+03+10.pdf)

Väärtused ja väärtuskasvatus. (2009). Tartu Ülikooli eetikakeskus.

Üldoskused - õpilase areng ja selle soodustamine koolis.(2005). Tartu Ülikooli õppekava arenduskeskus Tartu Ülikooli Kirjastus

Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. (2010). Toim. E. Kikas.  
<http://eduko.archimedes.ee/valminud-materjalid>

Põhikooli riiklik õppekava <https://www.riigiteataja.ee/akt/13273133>

Lisa 8 Kehaline kasvatus

Läbivad teemad õppekavas ja nende rakendamise põhikoolis. (2010). TÜ Õppekava Arenduskeskus

[http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=807523/LT\\_KOGUMIK\\_I.pdf](http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=807523/LT_KOGUMIK_I.pdf)

Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas. (2010). TÜ Õppekava Arenduskeskus

[http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/%F5imingukogumik\\_08+03+10.pdf](http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=772212/%F5imingukogumik_08+03+10.pdf)