

Ainekava kehaline kasvatus liikumispuudega õpilastele III kooliaste

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

2.1.2. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.1.3. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes 10. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja tööväimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekava kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunni välistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdis olümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä.

- 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- 9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

2.1.4. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

7. kl – 70t.	8. kl – 70t.	9. kl – 70t.	10. kl – 70t.
<u>Õpitulemused:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;	<u>Õpitulemused:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi	<u>Õpitulemused:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;	<u>Õpitulemused:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;

5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsu üritustel, oskab tegutseda abikohtunikud võistlustel. Võimlemine Õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 8 minutit (T) / 10 minutit (P). Liikumis- ja sportmängud: Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;	liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid; 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsu üritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. Võimlemine Õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 8 minutit (T) / 10 minutit (P). Liikumis- ja sportmängud: Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;	5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsu üritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. Võimlemine Õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 10 minutit (T) / 12 minutit (P). Liikumis- ja sportmängud: Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;	5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsu üritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. Võimlemine Õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 10 minutit (T) / 12 minutit (P). Liikumis- ja sportmängud: Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
---	---	---	---

3) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 4) mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; Orienteerumine Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse ning kombinatsioone autori tantsudest; 2) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 4) mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; Orienteerumine Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse ning kombinatsioone autori tantsudest; 2) arutleb eri tantsustiilide üle;	3) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; Orienteerumine Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse ning kombinatsioone autori tantsudest; 2) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 4) mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; Orienteerumine Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse ning kombinatsioone autori tantsudest; 2) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
--	--	---	--

<u>Õppesisu:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest 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. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	<u>Õppesisu:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest 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. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning	<u>Õppesisu:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest 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. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.	<u>Õppesisu:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest 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. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest
---	--	--	--

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”. Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. <i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendaja tele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Erinevad sammukombinatsioonid. <i>Aeroobika.</i> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialad. Kergejõustik	tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”. Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. <i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Erinevad sammukombinatsioonid. <i>Aeroobika.</i> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialad.	Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”. Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. <i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Erinevad sammukombinatsioonid. <i>Aeroobika.</i> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialad. Kergejõustik Sprindi eelsoojendus harjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.	sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”. Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. <i>Rühi arengut toetavad harjutused.</i> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Erinevad sammukombinatsioonid. <i>Aeroobika.</i> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialad.
--	--	---	---

Sprindi eelsoojendus harjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sportmängud: <i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. <i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja	Kergejõustik Sprindi eelsoojendus harjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sportmängud: <i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.. <i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.	Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sportmängud: <i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. <i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside	Kergejõustik Sprindi eelsoojendus harjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Sportmängud: <i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. <i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning
---	--	--	--

kahesammuline sõiduviiis. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumise harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima variandi valik. Tantsuline liikumine Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.	Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumise harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima variandi valik. Tantsuline liikumine Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.	tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumise harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima variandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi Tantsuline liikumine Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.	pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumise harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima variandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi Tantsuline liikumine Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.
--	--	--	--

