

Kulmispuudega õpilaste klass

1.1 Ainevaldkonna õppeained ja maht.

Kehalise kasvatus õppeaine maht Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini. Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste (1-4 kl.) – 6 nädalatundi

II kooliaste (5-8 kl.) – 6 nädalatundi

III kooliaste (9-11 kl.) – 6 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppekasvatuseesmärgid on saavutatavad.

Kehaline kasvatus (tavaklass)

1kl	2kl	3kl	4kl	5kl	6kl	7kl	8kl	9kl	10kl	11kl
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

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 kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes 4. klassi lõpetaja:

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

2.1.4. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

1. kl - 70	2. kl - 70	3. kl - 70	4. kl - 70
Õpitulemused: Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades	Õpitulemused: Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis,	Õpitulemused: Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates	Õpitulemused: Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha

<p>ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;</p> <p>Võimlemine 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p>	<p>liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;</p> <p>3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>Võimlemine 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p>	<p>sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;</p> <p>3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</p> <p>Võimlemine 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja</p>	<p>õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>Võimlemine Õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku</p>
--	---	---	---

<p>Liikumismängud</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> <p>Talialad (suusatamine)</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</p> <p>Tantsuline liikumine</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>Liikumismängud</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> <p>Talialad (suusatamine)</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>Tantsuline liikumine</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p> <p>Liikumismängud</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> <p>Talialad (suusatamine)</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.</p> <p>Tantsuline liikumine</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) jookseb järjest 5 minutit.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud:</p> <p>a) liikumismängud</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p> <p>b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p>
<p>Õppesisu:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui</p>

<p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Päck-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <i>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused</i> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad</i></p>	<p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest.</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Päck-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <i>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused</p>	<p>kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</i> Päck-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <i>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</i> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p>	<p>tervisliku eluviisi oluline komponent. 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 spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalise võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Überrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja</i></p>
--	--	--	---

<p><i>võimlemisharjutused.</i> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Jooks, hüpped, visked <i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p>	<p>vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><i>Akrobaatilised harjutused</i> . Veered kääras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Jooks, hüpped, visked <i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p>	<p><i>Rakendusvõimlemine.</i> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><i>Akrobaatilised harjutused.</i> Veered kääras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><i>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</i> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p>Jooks, hüpped, visked <i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped</p>	<p><i>hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p><i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><i>Iluvõimlemine</i> (T). Hüpitisa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoidsed. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T).</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused.</p>
--	--	--	---

<p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Talialad (suusatamine) Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus.</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p>	<p><i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> <p>Talialad (suusatamine) Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid</p>	<p>hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. <i>Visked.</i> Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> <p>Talialad (suusatamine) Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja</p>	<p>Pöörded ja mahahüpped. <i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p> <p>Jooks, hüpped, visked <i>Jooks.</i> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. <i>Hüpped.</i> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. <i>Visked.</i> Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>
--	--	---	---

<p>Liikumine ruumis.</p>	<p>suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> <p>Talialad (suusatamine) Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>
--------------------------	---	--	---

2.1.3. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes 6. klassi lõpetaja:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

2.1.4. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

5. kl - 70	6. kl - 70	7. kl - 70	8. kl - 70
<p>Õpitulemused:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p>	<p>Õpitulemused:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p>	<p>Õpitulemused:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja</p>	<p>Õpitulemused:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p>

<p>4) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>5) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p> <p>Võimlemine Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p>	<p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>Võimlemine Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p>	<p>rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.</p> <p>Võimlemine Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni</p>	<p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.</p> <p>Võimlemine Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades</p>
--	---	--	---

<p>Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) jookseb järjest 5 minutit.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p> <p>b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)</p> <p>Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste</p>	<p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 7 minutit.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p> <p>b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust</p>	<p>akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kagarhüpe).</p> <p>Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p> <p>b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)</p> <p>Õpilane:</p>	<p>paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kagarhüpe).</p> <p>Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p>
--	--	---	---

<p>vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 4) läbib järjest suusatades 3 km</p> <p>Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); järgi etteantud piirkonnas; 3) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>kahte)</p> <p>Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 4) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p> <p>Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning</p>	<p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p> <p>Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides</p>	<p>b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)</p> <p>Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p> <p>Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p>
--	---	--	---

<p>Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 15 meetrit.</p> <p><u>Õppesisu:</u></p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 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.</p>	<p>silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p> <p>Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p> <p>Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 20 meetrit.</p> <p><u>Õppesisu:</u></p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.. Õpitud spordialade/liikumisviiside</p>	<p>erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p> <p>Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p> <p>Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p> <p><u>Õppesisu:</u></p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 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</p>	<p>2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p> <p>Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p> <p>Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p> <p><u>Õppesisu:</u></p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline</p>
--	---	---	---

<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Überrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised. <i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. <i>Iluvõimlemine</i> (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised.</p>	<p>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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Überrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i></p>	<p>harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Überrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised. <i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid</p>	<p>komponent. 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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Überrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja</i></p>
--	---	---	---

<p>Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). <i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. <i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p> <p>Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused.</p>	<p>Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p><i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><i>Iluvõimlemine</i> (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. <i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. <i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p> <p>Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja</p>	<p>treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><i>Iluvõimlemine</i> (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. <i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. <i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p> <p>Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja</p>	<p><i>hüplemisharjutused.</i></p> <p>Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.</p> <p><i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p><i>Rühiharjutused.</i> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><i>Iluvõimlemine</i> (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p> <p><i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis</p>
---	--	---	---

<p>Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p><i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel.</p>	<p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p> <p>Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p><i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega</p>	<p>sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p><i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre,</p>	<p>abistamisega.</p> <p><i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p><i>Toenghüpe.</i> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p> <p>Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p><i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre,</p>
---	---	--	--

<p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Teatesuusatamine.</p> <p>Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis</p> <p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides</p>	<p>tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. <i>Jalgpall</i>. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Teatesuusatamine.</p> <p>Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi</p>	<p>poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Teatesuusatamine.</p> <p>Orienteerumine 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.</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>	<p>Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. <i>Jalgpall</i>. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Teatesuusatamine.</p> <p>Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha</p>
--	---	---	--

<p>ning ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.</p>	<p>tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p> <p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuliujumine.</p>	<p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p> <p>Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p> <p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>
---	---	--	--

2.1.3. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes 11. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel 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 kaaslaste 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 nüüdisolümpiamängudest 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 abilisenähtena;
- 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 kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

9. kl - 70	10. kl - 70	11. kl - 70
Õpitulemused:	Õpitulemused:	Õpitulemused:
Teadmised spordist ja liikumisviisidest Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse	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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
4) oskab iseseisvalt treenida: leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;
5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T)
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning

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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
4) oskab iseseisvalt treenida: seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;
5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning

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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;
5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kergejõustik

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

paigalt ja hooga kuulitõuke;
3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4) suudab joosta järjest 9 minutit (T)

Liikumis- ja sportmängud:

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 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;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T)

Orienteerumine

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA.

paigalt ja hooga kuulitõuke;
3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Liikumis- ja sportmängud:

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 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;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Orienteerumine

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud

2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Liikumis- ja sportmängud:

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 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;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Orienteerumine

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;

<p>Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> <p>Õppesisu:</p> <p>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 meetodika. 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</p>	<p>orienteerumisrada.</p> <p>Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb eri tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> <p>Õppesisu:</p> <p>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 töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest</p>	<p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p> <p>Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb eri tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> <p>Õppesisu:</p> <p>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. 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</p>
--	---	---

antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. *Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.* Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. 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. *Iluvõimlemine* (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. *Riistvõimlemine.* Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P). *Akrobaatika.* Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. *Tasakaaluharjutused poomil* (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180o, jala hooga taha pööre 180o Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad

sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. *Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.* Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste 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. *Iluvõimlemine* (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. *Riistvõimlemine.* Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P). *Akrobaatika.* Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. *Tasakaaluharjutused poomil* (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre

tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. *Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.* Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. *Rühi arengut toetavad harjutused.* Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. *Iluvõimlemine* (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. *Riistvõimlemine.* Tireltõus rõõbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P). *Akrobaatika.* Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.

<p>mahahüpped. <i>Toenghüpe.</i> Hark- ja/või kägarhüpe. <i>Aeroobika.</i> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Kergejõustik Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p>Sportmängud: <i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. <i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine</p>	<p>180o, jala hooga taha pööre 180o Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped. <i>Toenghüpe.</i> Hark- ja/või kägarhüpe. <i>Aeroobika.</i> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Kergejõustik Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p>Sportmängud: <i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. <i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu-</p>	<p><i>Tasakaaluharjutused poomil (T).</i> Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180o, jala hooga taha pööre 180o Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped. <i>Toenghüpe.</i> Hark- ja/või kägarhüpe. <i>Aeroobika.</i> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Kergejõustik Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p>Sportmängud: <i>Korvpall.</i> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. <i>Jalgpall.</i> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis.</p>
---	---	--

maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. 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.

ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi

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.

Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi

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.

