

8. Kehaline kasvatus

8.1. Pädevused

8.2. Lõiming

8.3. Läbivad teemad

8.4. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

8.5 Õpitulemused I kooliastme lõpus

8.5.1 1. klass

8.5.2 2. klass

8.5.3. 3. klass

8.6 Õpitulemused II kooliastme lõpus

8.6.1 4. klass

8.6.2. 5. klass

8.6.3 6. klass

8.7. Õpitulemused III kooliastme lõpus

8.7.1. 7. klass

8.7.2. 8. klass

8.7.3. 9. klass

8. Kehaline kasvatus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ja võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumiseharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku tunde jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslaste arvestav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

8.1. Pädevused

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse** kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlblise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

8.2. Lõiming

Kehalise kasvatuses lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu. Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

8.3. Läbivad teemad

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

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

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

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

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

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

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

8.4. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;

- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

8.5 Õpitulemused I kooliastme lõpus

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekava kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika; sooritab põhiliikumisviisi liigutusoskuste tasemel;
- 3) kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 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 ja tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslasega

8.5.1 1. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- on tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peaks olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid
- teab ja täidab hügieeninõudeid
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- oskab tundi alustada ravis, liikuda ravis
- on tutvunud erinevate liikumisviisidega
- on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega
- on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA

- sooritab erinevaid jooksuharjutusi
- hüpetel õige maandumise oskuse kujundamine
- tunneb erinevaid hüplemise võimalusi hüpsiga
- on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse
- on tutvunud palli- ja käehoidega viskamisel

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

- saab aru mängu kirjeldusest ja oskab kasutada erinevaid vahendeid. Tegutseb mängu reeglite järgi
- tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes
- läbib suuskadel erineval maastikul 500 m
- oskab hoida tasakaalu uiskudel
- suudab uiskudel pöörata ja peatuda

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

- liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine
- ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslas arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimise paikadesse ja kooliteel

- hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel
- algteadmised erinevatest spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pöörded paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahenditega ja vahenditeta. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veere kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA

Jooks: jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetus lihtsates teatevõistlustes. Hüpped: takistustest üle hüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked: palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

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

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusatamine: suuskade kinnitamine, allapanek. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Uisutamine: uisupaelte sidumine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Tasakaaluharjutused. Mängud jääl.

EDASILIIKUMISE OSKUS

Liikumised mõtte kujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.

8.5.2 2. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- on tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- oskab liikuda ravis ravisammuga
- oskab sooritada harjutusi erinevate vahenditega
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

LIIKUMISOSKUSED

- sooritab erinevaid jooksuharjutusi
- hüpetel õige maandumise oskuse kujundamine
- sooritab erinevaid hüplemis viise hüpitsaga
- on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse
- jookseb kiirjooksu püsti stardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi
- on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega
- on tutvunud palliviskesega paigalt ja kahesammulise hooga
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega tsoonist
- võimetekohase jooksutempo valimine

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

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

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes
- oskab kasutada käärtõusutehnikat
- laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid
- läbib suuskadel erineval maastikul 1,5 km
- oskab hoida tasakaalu uiskudel
- suudab uiskudel pöörata ja peatuda

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

- liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine
- ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimis paikadesse ja kooliteel
- hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine, koondumine. Pöörded paigal ja hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

EDASI LIIKUMISOSKUSED

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditega ja vahenditega. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis, ripped; ronimine varbseinal, kaldpinnal, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veere kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Koordinaatsiooni harjutused. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

LIIKUMISOSKUSED

Jooks: jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õpetamine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped: takistustest üle hüpped, hüpped hüpitsaga, hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Visked: palli hoie, täpsusvisked ülalt (tennise) palliga. Pallivise paigalt.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused erinevate pallidega. Liikumismängud väljas/maastikul. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suuskade kinnitamine, allapanek. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest ja tagant. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Uisutamine: käte ja jalgade tõuge libisemisel. Libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdused).

8.5.3. 3. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimlejasammuga
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

LIIKUMISOSKUSED

- sooritab erinevaid jooksuharjutusi
- hüpetel õige maandumise oskuse kujundamine
- sooritab erinevaid hüplemis viise hüpitsaga
- on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse
- jookseb kiirjooksu püsti stardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti
- on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega
- on tutvunud palliviskega paigalt ja 4-5 sammuliselt hooga
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega tsoonist
- võimetekohase jooksutempo valimine

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA

- jookseb kiirjooksu püsti stardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamata

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

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

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga
- läbib suuskadel erineval maastikul 3 km
- oskab kasutada käärtõusutehnikat
- laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid
- sooritab jalatõuke ja libiseb paralleelsetel uiskudel. Oskab ohutult sõitu alustada ja lõpetada (pidurdused)

UJUMINE

- täidab hügieeni- ja ohutusnõudeid ning korda pesuruumis ja basseinis
- on veega kohanenud
- oskab sukelduda
- oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda
- oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda
- sooritab 25 m kompleksharjutuse
- saab hakkama ujumisoskuse e. 200 m kompleks harjutused

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

- liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine
- ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimis paikadesse ja kooliteel
- hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel
- elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pöörded paigal. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksu samme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, kõnd kiiruse muutmisega, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineeritud harjutused

LIIKUMISOSKUSED

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad harjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendite ja vahenditeta. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped, toengud. Akrobaatilised harjutused: veere kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Kaarsild.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA

Jooks: jooksuasend, jooksu liigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õpetamine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulga. Hüpped: paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult pakku tabamata. Madalatest takistustest üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked: palli hoiu. Tennisepalli visk ült täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja 4-5 sammuliselt hooga.

VAHENDITE KÄSITSEMISE OSKUSED

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

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusatamine: suuskade kinnitamine, allapanek. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest ja tagant. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites.

Uisutamine: jalgade tõuge ja libisemine. Libisemine paralleelselt uskudar. Mängud jääl.

UJUMINE

Hügieeni- ja ohutusnõuete täitmine pesuruumis ja basseinis. Veega kohanemine, sukeldumine,

hõljumine ja libisemine selili ja rinnuli asendis. Kompleks Harjutuse sooritamine(25m ja 200m).

8.6 Õpitulemused II kooliastme lõpus

6. klassi õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse roll tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2. omandab kooliastme ainekava kehaliste harjutuste tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel
3. selgitab kehalise kasvatuses tundeid kehtivate ohutus- ja hügieeni nõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liikumise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunni välistel spordiüritustel
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid
5. mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust: täidab reegleid ja võistlusmäärusi, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes
6. kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ja võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest
7. harjutab hoolsalt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda kaaslastega, oskab jagada ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ning liikumisviise ja omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks; osaleb tervisespordi üritustel

8.6.1 4. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse roll tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust
- teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid
- oskab käituda spordivõistlustel
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral
- suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid jne. Oskab anda hinnangu oma tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks
- on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni
- hüpleb hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

LIIKUMISOSKUSED

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus
- sooritab kaugushüppe tõukealalt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- jookseb järjest 9 minutit

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

- sooritab sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis
- mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- suusatab paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga
- oskab laskuda põhi- ja puhkeasendis
- oskab kasutada uisusamm- ja poolsahk pöördeid
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi
- sooritab jalatõuget ja libiseb paralleelsetel uiskudel. Oskab ohutult sõitu alustada ja lõpetada (pidurdused).

LIIKUMINE JA KULTUUR

- tutvub orienteerumisega kaardi järgi ja õpib kompassi kasutama
- tutvub põhi leppemärkidega (10–15 märki)
- orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus või tehis

objektide järgi etteantud piirkonnas

- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

- kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele
- õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara
- õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis
- oskab käituda spordivõistlusel
- ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutus paikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades
- teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti
- teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutus oskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: tiral ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil

LIIKUMISOSKUSED

Jooks: erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamata. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked: viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Korvpall: palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Jalgpall: söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Korv- jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud, rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusatamine: pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Uisutamine: käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud jääl

LIIKUMINE JA KULTUUR

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehis objektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud

8.6.2. 5. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse roll tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust
- tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid
- oskab käituda spordivõistlustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni
- hüpleb hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

LIIKUMISOSKUSED

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- 12 minute Cooper test

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis
- mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- suusatab paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti
- uisutamine - ülejala sõit kurvis, parallelepipedus

LIIKUMINE JA KULTUUR

- oskab orienteeruda kaardi järgi

- teab põhi leppemärke (10–15)
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehise objektide järgi etteantud piirkonnas
- on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel
- oskab mängida erinevaid orienteerumismänge kaardiga ja kaardita

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

- kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
- õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis
- oskab käituda spordivõistlusel
- ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutus paikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted
- teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi, kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti
- teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samm liikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutus oskust kujundavad harjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused vahenditega ja vahenditeta, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil (P) ja rööbaspuudel

LIIKUMISOSKUSED

Jooks: jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped: sammhüpped. Kaugushüpe sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega, tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked: täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammuhoo

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall: palli hoie söötmine, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. Pallilahing. Jalgpall: söödu peatamine jalapõia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö. Tutvumine saalihoki, pesapalli, sulgpalli ja discgolfiga.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusatamine: paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusamm tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine: söödutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejala Sõit kurvis. Sobiva tempo valimine kestvus uisutamisel. Paralleelsetel uiskudel pidurdamine.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joon orientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

8.6.3 6. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust
- tunneb õpitud spordialade, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid
- oskab käituda spordivõistlustel
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal kangil (P)

LIIKUMISOSKUSED

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- Cooperi test (12 minutit)

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Sportmängud

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

Korvpall- võrkpall-jalgpall

- sooritab põrgatuse takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis
- mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
- mängib saalihokit, pesapalli, sulgpalli ja discgolfi.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- suusatab paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisid
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde

- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi
- uisutamine - kurvi läbimine, kestus uisutamine. Mängud uiskudel.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi
- teab põhi leppemärke (10–15)
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehise objektide järgi etteantud piirkonnas
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

- kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent
- õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis
- oskab käituda spordivõistlusel
- ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutus paikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Oskab lihtsamaid esmaabivõtteid
- teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlus test ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samm liikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hoo. Lõdvestumis ja vetrumised. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutus oskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil (P) ja rööbaspuudel. Akrobaatika: erinevad trelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

LIIKUMISOSKUSED

Jooks: jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Aja mõõtmine. Hüpped. Kaugushüpe täis hoolet paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Korvpall: palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (mees mehe kaitse). Korvpalli Reeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohal vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Pallilahing. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall: söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mängib saalihokit, pesapalli, sulgpalli, discgolfi.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusatamine: stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemise Uisutamine: paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejala Sõit kurvis. Start ja finiseerimine. Kestus Uisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel

LIIKUMINE JA KULTUUR

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid. Kauguste määramine. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele. Orienteerumismängud.

8.7. Õpitulemused III kooliastme lõpus

9. klassi õpilane:

1. kirjeldab kehalise kasvatuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu
2. omandav põhikooli ainekava kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika, suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada
3. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (s.h lihtsamiaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; 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 nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisaegse test olümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel
7. Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja, pealtvaataja või kohtuniku abilisena; harrastab sporti iseseisvalt või koos kaaslastega; soovib õppida (s. H iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi

8.7.1. 7. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides
- leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid
- teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi
- osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- oskab rivi- ja korraharjutusi
- oskab iseseisvalt võimelda
- oskab arendada oma kehalisi võimeid
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

LIIKUMISOSKUSED

- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- oskab ringteatejooksu teatevahetust -
- sooritab täishoolt kaugushüppe
- sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi
- sooritab Cooper testi

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi korvpalli
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi võrkpalli
- kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mängib reeglite järgi jalgpalli

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- laskub suuskadel madalasendis. Teab pöördeid liikumiselt. Teab ja sooritab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise.
- suusatab paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga. Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
- suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti.
- läbib järjest suusatahes 4 km (T) / 6 km (P) distantsti
- tagurpidi uisutamine, parallelepipedus, kestus uisutamine. Mängud uiskudel.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.

ÕPPESISU

- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus
- ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid
- õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused
- aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus
- teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm)
- kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs
- teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest
- teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest

LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi -ja korraharjutused: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnnijooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendaja lihastele; venitusharjutused öla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Riistvõimlemine: küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Harjutused kangil: treltõus jõuga (P) Harjutused rööbaspuudel: treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T), küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Akrobaatik: kaks ratast kõrvale; kätelseis, akrobaatika elementide kombineerimine

LIKUMISOSKUSED

Sprindi eelsoojendus harjutused. Ring Teatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täis hoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Korvpall: palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid.

Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng.

Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall: jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf

EDASI LIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusatamine: laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul (kühm, lohk,

vastasnõlv). Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine: paralleel pidurdus. Tagurpidisõit. Kestus Uisutamine

LIIKUMINE JA KULTUUR

Orienteerumine: üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumise harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima marsruudi 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.

8.7.2. 8. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, saab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid
- teab erinevaid tiitlivõistluseid
- osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi
- teab, kuidas arendada oma kehalisi võimeid
- valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

LIIKUMISOSKUSED

- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- sooritab täishoolt kaugushüppe
- sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab paigalt kuulitõuke
- suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi test)

VAHENDI KÄSITSEMISOSKUS

- sooritab tundides õpitud sportmänge
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- laskub madalalendis suuskadel
- sooritab pöördeid liikumiselt
- teab ja sooritab tõusu-, laskutus- ja pidurdusviise
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
- oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele, suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovariant
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti
- uisutab tagurpidi kurvis ülejala sõiduviisiga, suudab uisutada järjest 2,5 km

LIIKUMINE JA KULTUUR

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

ÕPPESISU

- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus
- ohutu ja loodust säästev liikumine ja liiklemine
- tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted
- õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnade kasutamine 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)
- teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
- kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

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 eelsoojendus harjutusena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendaja lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Harjutused kangil: treltõus jõuga, käärhõõr (P) Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Akrobaatika elementide kombinatsioonid, püramiidid

LIIKUMISOSKUSED

Sprindi eelsoojendus harjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täis hoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe), flopp hüpe tutvustamine. Heited, tõuked: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga

VAHENDI KÄSITSEMINE OSKUS

Korvpall: palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall: tehnikaelementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi. Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusatamine: laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristökuliselt sõiduviisilt vahelduvtökulisele ja vastupidi. Kepitöketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud

sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Teatesuusatamine ja mängud suuskadel.
Uisutamine: tagurpidi sõit kurvis, kestus uisutamine, mängud jääl

LIIKUMINE JA KULTUUR

Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumise harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima variandi 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

8.7.3. 9. klass

ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, saab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid
- teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid
- osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsu üritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikud võistlustel

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

- oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi
- sooritab õpitud vabaharjutuse kombinatsiooni muusika saatel
- oskab valida soojendusharjutusi
- oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil(P)
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- abistab ja julgustab harjutuste sooritamisel

LIIKUMISOSKUSED

- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- oskab joosta määrustepäraselt ringteatejooksu
- sooritab täishoolt kaugushüppe
- sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hooga kuulitõuke
- suudab joosta Cooperi testi (12 minutit).

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petteid korvpallis. Mängib reeglite järgi
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi
- jalgpall kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

- teab ja sooritab tõusu-, laskutus ja pidurdusviise
- sooritab pöördeid liikumiselt
- oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti
- täiustab uisutamise elementide sooritamise oskust
- läbib uisutades järjest 3 km

LIIKUMINE JA KULTUUR

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt

- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku
- oskab valida õiget liikumistempot ja - viisi ning teevarianti maastikul
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
- 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). Tadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest
- kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs
- teadmised õpitud spordialadel peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest: Eestis ja maailmas. Tadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendaja tele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kõunarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Harjutused kangil: treltõus jõuga, käärhõõr (P) Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Akrobaatika. akrobaatika elementide kombineerimine, püramiidid.

LIIKUMISOSKUSED

Sprindi eelsoojendus harjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täis hoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendus harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Korvpall: palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Lõbimurded paigalt ja liikumiselt. Pettek. Algteadmised kaitsemõngust. Korvpalli võistlusmäärused. Mõng reeglite järgi. Mõng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall: söõdu Harjutused paarides ja kolmikutes. Sõõduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Rõndelõõk hõppetõ ja hõppega (P) ning kaitsemõng. Mõngijate õsetus platsil ja liikumine pallingu soõritamiseks. Mõng reeglite järgi. Jalgpall: jalgpallitehnika elementide tõustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende õlesannete mõistmine. Mõng reeglite järgi. Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf

EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Suusõtamine: laskumine madalasendis. Libisamm-tõõsuviis. Sõhk-, õisusamm-,paralleelpõõre. Tõõsu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõõkeline õhe- ja kahesammuline sõõduviis. Üleminek paaristõõkeliselt sõõduviisilt vahelduvtõõkelisele ja vastupidi. Kepitõõketa õisusamm-sõõduviisi tempõvariant. Õõpitud sõõduviiside tehnikate tõustamine ja kinnistamine. õisutamine: õisutamise tehnika tõustamine. Tagurpidi õlejala sõõit.

Kestus Uisutamine. Mängud jääl.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumise harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima variandi 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. Rogain.

