

## TARTU KESKLINNA KOOLI KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

### DIGIPÄDEVUS

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

### Nädalatundide arv klassiti:

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									Kokku
	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	
Kehaline kasvatus	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
Rütmika	1	1								2
Rahvatants		1	1	1						3
Seltskonnatants					1	1				2

### ÕPITULEMUSED I KOOLIASTMES

3.klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika; sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/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 ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- 8) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
- 9) liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile;
- 10) teab, kuidas väärikalt kanda rahvarõivaid.

## **1.KLASS**

### **Õpitulemused**

1. klassi lõpus õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) 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;
- 3) annab hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid.

### **Võimlemine**

1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).

### **Jooks, visked, hüpped**

- 1) jookseb püstistardist stardikäsklustega;
- 2) sooritab palliviske paigalt;
- 3) sooritab paigalt kaugushüppe.

### **Liikumismängud**

1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.

## **Tantsuline liikumine ja rütmika**

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- 3) oskab liikuda sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel;
- 4) oskab sooritada kõnni, hüpak ja galoppssammu.

## **Õppesisu**

- 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 1. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega.
- 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.
- 3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- 4) Elementaarsed teadmised spordialadest.

## **2. KLASS**

### **Õpitulemused**

2. klassi lõpus õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjust, miks ta peab kehaliselt aktiivne olema;
- 2) 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;
- 3) annab hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid.

### **Võimlemine**

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab tireli ette.

### **Jooks, hüpped, visked**

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 3) sooritab palliviske paigalt;

4) sooritab õige tehnikaga paigalt kaugushüppe.

### **Liikumismängud**

1) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

### **Tantsuline liikumine ja rütmika**

1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;

2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;

3) sooritab lihtsamaid koordinatsiooni- ja rütmiharjutusi;

4) oskab võtta süld, eestrist- ja valsivõtet;

5) liigub erinevates tantsujoonistes;

6) oskab sooritada käär-, vahetus- ja galoppsammu;

### **Ujumine**

1) koolikohustuslik ujumisprgramm 40 tundi.

### **Õppesisu**

1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2. Klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega.

2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

4) Elementaarsed teadmised spordialadest.

## **3. KLASS**

### **Õpitulemused**

3. klassi lõpus õpilane:

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab kehaliselt aktiivne olema;

2) 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;

3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

### **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).

### **Jooks, hüpped, visked**

1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;

2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1-kilomeetrise distantsi;

3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;

4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;

5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

### **Liikumismängud**

1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

2) mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

### **Suusatamine**

1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

2) laskub mäest põhiasendis;

3) läbib järjest suusatades 2- (T)/3-kilomeetrise (P) distantsi.

### **Tantsuline liikumine**

1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;

2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

3) teab mõisteid suunajalg, vabakäsi.

4) teab asendeid paarilise suhtes.

5) oskab sooritada polkasammu liikudes otse ja pööredega.

6) oskab sooritada kätlemist.

### **Õppesisu**

1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 3. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

3) Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

## ÕPITULEMUSED II KOOLIASTMES

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 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 koostöötegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel;
- 6) täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes;
- 7) on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega;
- 8) kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 9) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest;
- 10) nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;
- 11) valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 12) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana;
- 13) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 14) soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel;
- 15) oskab eristada Ladina-Ameerika ja standardtantse;
- 16) oskab eetiliselt käituda tantsupartneriga.

17) teab mehe ja naise rolli erinevusest tantsupõrandal.

## **4. KLASS**

### **Õpitulemused**

4. klassi lõpus õpilane:

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

### **Võimlemine**

- 1) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

### **Kergejõustik**

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

### **Liikumismängud**

- 1) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

### **Sportmängud**

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt korvpallis, söödud

### **Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisi ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.

### **Orienteerumine**

- 1) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

### **Tantsuline liikumine**

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) oskab võtta tantsuhoidu;
- 3) oskab sooritada luiskheite-, valsi-, labajalavalsi-, jooksupolka- ja reilendrisammu;
- 4) omandab esmased teadmised tantsutreeningust.

## **Õppesisu**

- 1) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.
- 2) Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.
- 3) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

## **5. KLASS**

### **Õpitulemused**

5. klassi lõpus õpilane:

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

### **Võimlemine**

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 4) sooritab harjutuskombinatsioone gruppides.

### **Kergejõustik**

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega, sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

### **Liikumismängud**

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

## **Sportmängud**

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis.

## **Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

## **Orienteerumine**

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke;
- 3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

## **Tantsuline liikumine**

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 3) sooritada valsisammu pööreldes;
- 4) oskab lisada tantsudele kombinatsioone pööretega;
- 5) oskab kontrollida oma kehahoidu;
- 6) oskab sooritada põhisamme nii ladina-ameerika kui ka standardtantsudes.

## **Õppesisu**

- 1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 5. klassi õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- 2) 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.
- 3) 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.

## 6. KLASS

### Õpitulemused

6. klassi lõpus õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;
- 3) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja iigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 4) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- 5) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 6) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- 7) valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 8) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 9) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 10) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- 11) teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

### Võimlemine

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal pingil.

### Kergejõustik

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;

- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

### **Liikumismängud**

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

### **Sportmängud**

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korpale korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglitega.

### **Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3-(T)/5-kilomeetrise (P) distantsi.

### **Orienteerumine**

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke;
- 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.

### **Tantsuline liikumine**

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- 3) oskab kasutada tantsudes pöörlemistehnikat;
- 4) oskab kombineerida tantsudes erinevaid variatsioone sammudest.

### **Õppesisu**

- 1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 6. klassi õpilasele.
- 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.

- 3) Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.
- 4) Ausa mängu põhimõtted spordis.
- 5) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- 6) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- 7) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

## ÕPITULEMUSED III KOOLIASTMES

Põhikoolilõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 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 testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolliteste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes;
- 6) selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 7) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas;
- 8) valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

9) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

## **7. KLASS**

### **Õpitulemused**

7. klassi lõpus õpilane:

- 1) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- 2) oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;
- 4) oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### **Võimlemine**

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal pingil ja mattidel;

### **Kergejõustik**

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

### **Sportmängud**

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, vastuvõtu võrkpallis.

### **Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;

2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.

### **Orienteerumine**

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

### **Õppesisu**

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

## **8. KLASS**

### **Õpitulemused**

8. klassi lõpus õpilane:

- 1) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- 2) teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- 3) oskab anda elementaarset esmaabi;
- 4) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 5) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi;
- 6) õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 7) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;
- 8) oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### **Võimlemine**

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

3) sooritab harjutuskombinatsiooni gruppides;

### **Kergejõustik**

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe;
- 2) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

### **Sportmängud**

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

### **Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.

### **Orienteerumine**

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

### **Õppesisu**

- 1) 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.
- 2) Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- 3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng: ausus ja õiglus spordis ning elus.
- 4) Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

5) Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

## 9. KLASS

### Õpitulemused

9. klassi lõpus 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 õnnetusjuhtumite 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 oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;
- 6) oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### Võimlemine

- 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni mattidel ja madalal pingil;

### Kergejõustik

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe;
- 2) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T)/12 minutit (P).

### Sportmängud

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;

- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

### **Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 4- (T)/7-kilomeetrise (P) distantsi.

### **Orienteerumine**

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

### **Õppesisu**

- 1) 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.
- 2) Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- 3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng: ausus ja õiglus spordis ning elus.
- 4) 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.
- 5) Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
- 6) Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiaavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.