

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

Õppetegevused

I kooliastme õppetegevused on:

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

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev
- 1) liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse kooli õppekava üldosa sätetest.

Kehalises kasvatuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased. Hindamine on numbriline, erijuhtudel kasutatakse hinnangut „arvestatud”/„mittearvestatud”. Aasta-ja trimestrihinne on numbriline.

Hindamispõhimõtted

- Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.
- Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.
- Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.
- Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hindamine kooliastmeti

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

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

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

Üldpädevuste kujundamine

- **Väärtuspädevuse** kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
- Õpilaste **õpipädevuse** arengut soodustab liigutusoskuste ja kehaliste võimete taseme analüüsimine, neile hinnangu andmine ning nende täiustamiseks meetmete kavandamine.
- **Sotsiaalset pädevust** kujundab viisakas, tähelepanelik, abivalmis ja salliv suhtumine kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

- **Enesemääratluspädevust** kujundab oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.
- 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 arendab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Kõik see kujundab **ettevõtlikuspädevust**.
- Sporditehnika ja sporditulemuste dünaamika analüüs toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.
- **Suhtluspädevust** kujundatakse spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

- **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 loominguline käsitlus, 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.

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 hoolt 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 kõlbeliseks isiksuseks.

ÕPPESISU I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Teemat käsitletakse läbi terve kooliastme.

- 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 kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse 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 ja tantsuüritustest.

ÕPITULEMUSED I kooliastmes

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

3. klassi õpilane:

- 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;
- teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.

VÕIMLEMINE

3. klassi õpilane:

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

JOOKS, HÜPPED, VISKED

3. klassi õpilane:

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

LIIKUMISMÄNGUD

3. klassi õpilane:

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

SUUSATAMINE

3. klassi õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; laskub mäest põhiasendis; läbib järjest

suusatades 3 km distantsi.

UISUTAMINE

3. klassi õpilane:

- suudab järjest uisutada 500 meetrit. Oskab pidurdada ja ohutult uisutada.

TANTSULINE LIIKUMINE

3. klassi õpilane:

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

UJUMINE

3. klassi õpilane:

- ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

1. klass**VÕIMLEMINE**

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

JOOKS, HÜPPED, VISKED

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

LIIKUMISMÄNGUD

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

TANTSULINE LIIKUMINE

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

2.klass**VÕIMLEMINE**

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

JOOKS, HÜPPED, VISKED

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

LIIKUMISMÄNGUD

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

SUUSATAMINE JA UISUTAMINE

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.
- Uiskudel tasakaalu hoidmine, kukkumine. Libisamm ja pidurdus.

TANTSULINE LIIKUMINE

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

3. klass**VÕIMLEMINE**

- **Rivi- ja korraharjutused:** pöörded paigal, kujundliikumised.
- **Kõnni- ja jooksuharjutused:** rivisamm (P), võimlejasamm (T).
- **Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused:** hüplemine hüppisa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.
- **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.
- **Rakendusvõimlemine:** ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.
- **Akrobaatilised harjutused:** veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- **Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.
- **Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:** sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

JOOKS, HÜPPED, VISKED

- Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.
- Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt
- Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

LIIKUMISMÄNGUD

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

SUUSATAMINE JA UISUTAMINE

- Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Treptõus. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.
- Uiskudel tasakaalu hoidmine, kukkumine. Libisamm ja pidurdus.

TANTSULINE LIIKUMINE

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

UJUMINE

- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel.
- Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

ÕPPESISU II kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Teemat käsitletakse läbi terve kooliastme.

- 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.
- Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- 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.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
- Teadmised antiikolümpiamängudest.

ÕPITULEMUSED II kooliastmes

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

6. klassi õpilane:

- Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid 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.

VÕIMLEMINE

6. klassi õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab võimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

KERGEJÕUSTIK

- 6. klassi õpilane:
- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab hoojooksult palliviske; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb järjest 12 minutit.
- Sooritab kehaliste võimete teste ja/või õpetaja poolt koostatud kontrollharjutusi

SPORTMÄNGUD

6. klassi õpilane:

- sooritab sportmänge 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 jalgpalli ja korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutusi.

SUUSATAMINE

6. klassi õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;

UISUTAMINE

6. klassi õpilane:

- uisutab ederpidi ülejala sõiduviiisiga, oskab pidurdada ja ohutult uisutada ja suudab järjest uisutada kuni 1km.

TANTSULINE LIIKUMINE

6. klassi õpilane:

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

ORIENTEERUMINE

6. klassi õpilane:

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

4.klass**VÕIMLEMINE**

- Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- **Põhivõimlemine:** harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- **Rakendusvõimlemine:** kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.
- **Akrobaatika:** trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.
- **Tasakaaluharjutused:** harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.
- **Toenghüpe:** hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega

KERGEJÕUSTIK

- **Jooks.** Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.
- **Hüpped.** Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
- **Visked.** Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

LIIKUMIS- ja SPORTMÄNGUD

- Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepalli erinevad variandid.

SUUSATAMINE, UISUTAMINE

- 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. Sõit eder-ja tagurpidi, ülejaja sõit ja pidurdus.

TANTSULINE LIIKUMINE

- Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.
- Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.
- Rühma koostöö tantsimisel.

Orienteerumine Maht 4 - 6 tundi

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

5.klass

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes..
- **Rühiharjutused:** kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused
- **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
- **Akrobaatika:** pikk tیره ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).
- **Rakendus- ja riistvõimlemine:** kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.
- **Iluvõimlemine(T):** hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped.
- **Kergejõustik** Maht 15 -18 tundi
- **Jooks.** Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped.** Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.
- **Visked.** Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.
- **Liikumismängud ja teatevõistlused** palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.
- **Korvpall.** Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.
- **Jalgpall.** Söödu peatamine jalapõia siseküljega ja löögitehnika õppimine

Suusatamine ja uisutamine

- Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel.
- Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpõidurdu. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis.
- Mängud suuskadel, teatevõistlused.
- Uisutamine. Liuglemine, eder-ja tagurpidi sõit, ülejalasõit ja teatevõistlused.

Tantsuline liikumine

- Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine.
- Põimumine ja kätlemine.
- Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.
- Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum.
- Tantsukultuur. Tants ja eetika

Orienteerumine

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

6. klass

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded samlliikumisel.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste** kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.
- **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
- **Rühiharjutused:** kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- **Rakendusvõimlemine:** lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.
- **luvõimlemine(T):** põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped.

Kergejõustik

- **Jooks.** Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.
- **Hüpped.** Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).
- **Visked.** Pallivise hoojooksult.
- **Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- **Jalgpall.** Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Suusatamine ja uisutamine

- Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda.
- Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
- Uisutamine. Liuglemine, eder-ja tagurpidi sõit, ülejalasõit ja teatevõistlused.

Tantsuline liikumine

- Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhissamm. Cha-cha põhissamm.
- Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine.
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.
- Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.

Orienteerumine

- Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine.
- Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.
- Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.
- Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

ÕPPESISU III kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
- Ohutu liikumine ja liikumine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
- Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

ÕPITULEMUSED III kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

9. klassi õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

VÕIMLEMINE

9. klassi õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P);
- sooritab harjutuskombinatsiooni aeroobikas.

KERGEJÕUSTIK

9. klassi õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumis – ja flopитеhnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit.

SPORTMÄNGUD

9. klassi õpilane:

- korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.
- Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

SUUSATAMINE

9.klassi õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

UISUTAMINE

9. klassi õpilane:

- uisutab vabalt eder-ja tagurpidi, suudab järjest uisutada 1-2 km ja mängida hokit lihtsustatud reeglite järgi (P).

TANTSULINE LIIKUMINE

9.klassi õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle.
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

ORIENTEERUMINE

9. klassi õpilane:

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

7. klass

VOIMLEMINE

- **Riviharjutused** ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** koordineerimisharjutused.
- **Põhivõimlemine** ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihusrühmadele (harjutuste valik ja toime).
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Rakendusharjutused.** Ronimine
- **Akrobaatika:** ratas kõrvale.
- **Harjutused kangil:** Tireltõus jõuga (P).
- **Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.
- **Võimlemine (T):** harjutused rõngaga: hood ja hoorigid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

KERGEJÕUSTIK

- **Jooks.** Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped.** Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)
- **Visked.** Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

SPORTMÄNGUD

- **Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja, poolkaitsja ja ründaja* ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- **Korvpall.** Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

SUUSATAMINE JA UISUTAMINE

- Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis.
- Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).
- Uisutamine. Liuglemine, eder-ja tagurpidi sõit, ülejalasõit, teatevõistlused ja jäähoki (P).

TANTSULINE LIIKUMINE

- Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm.
- Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.
- Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm.
- Loovtantsu elementide kasutamine.
- Tants kui kunst, sport ja kultuur.

ORIENTEERUMINE

- Ültsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

8. KLASS**VÕIMLEMINE**

- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** koordineerimisharjutused.
- **Põhivõimlemise harjutused** vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Akrobaatika:** harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.
- **Harjutused kangil:** tireltõus jõuga, käärhõõr (P).
- **Võimlemine:** harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T). Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.
- **Aeroobika** tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

KERGEJÕUSTIK

- **Jooks.** Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped.** Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.
- **Heited, tõuked.** Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

SPORTMÄNGUD

- **Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.
- **Korvpall.** Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

SUUSATAMINE JA UISUTAMINE 10 - 12 tundi

- Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvõis. Üleminek sõiduvõisilt tõusuvõisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel.
- Uisutamine. Liuglemine, eder-ja tagurpidi sõit, ülejalasõit ja teatevõistlused.

TANTSULINE LIIKUMINE

- Tantsu iseloom ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine.
- Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus

ORIENTEERUMINE

- Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.

9. KLASS**VÕIMLEMINE**

- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.
- **Rühi arengut toetavad harjutused:** harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- **Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:** vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.
- **Aeroobika** tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.
- **Võimlemine:** harjutuskombinatsioonid akrobaatikas ja kangil (P).

KERGEJÕUSTIK

- **Jooks.** Kiirjooks. Kestvusjooks.
- **Hüpped.** Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)
- **Heited, tõuked.** Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

SPORTMÄNGUD

- **Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.
- **Korvpall.** Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.

SUUSATAMINE JA UISUTAMINE

- Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine
- Uisutamine. Liuglemine, eder-ja tagurpidi sõit, ülejalasõit, teatevõistlused ja jäähoki (P).

TANTSULINE LIIKUMINE

- Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.
- Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus.
- Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

ORIENTEERUMINE

- Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine.
- Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.