

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldosa

1.1 Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Kool soosib õpilaste aktiivset liikumist, mis toetab kogu koolipere vaimset ja füüsilist tervist. Kooli kõrval on aktiivset liikumist ja vaba aja veetmist soodustav heade tingimustega staadion, petanki väljak, korvpalliplats, skatepark, väljõusaal, võrkpalliplats ning talvel on suusarajad. Õpilastel on võimalik vahetunde veeta sportmänge mängides.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste - 8

II kooliaste - 8

III kooliaste - 6

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.–9. klassini. Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine klassiti kooli õppekava järgi:

1. klass	2 ainetundi + 1 tantsuline liikumine
2. klass	3 ainetundi +1 tantsuline liikumine
3. klass	2 ainetundi +1 tantsuline liikumine +1 liiklusõpetus
4. klass	3 ainetundi +1 tantsuline liikumine
5. klass	2 ainetundi +1 tantsuline liikumine
6. klass	2 ainetundi +1 tantsuline liikumine
7. klass	2 ainetundi
8. klass	2 ainetundi
9. klass	2 ainetundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise

võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) **Edasiliikumisoskused** on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele.
- 2) **Oskus liikuda vahendil** on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) **Oskus käsitseda vahendit** ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) **Oskus kontrollida keha** asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Õpilane on motiveeritud osalema Võhma Kooli sünnipäevale pühendatud tõrvikutega teatejooksul, traditsioonilisel Võhma Linna jooksul ja muudel piirkondlikel spordisündmustel. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

1.4. Lõiming, üldpädevused ja läbivad teemad

1.4.1 Üldpädevuste arengu toetamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutliku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides toetab kooli eripära ning õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime, mis on osa meie kooli väärtustest.

Enesemääratluspädevus.

Suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme, oskus lahendada vaimse ja füüsilise tervisega seotud probleeme.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus püstitada eesmärke, tegevusi mõtestada analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste. Koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Algamine ja osalemine liikumist puudutavates projektides, sh loovtöö.

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

1.4.2. Lõiming teiste ainevaldkondadega

- Matemaatika: jooksudistantside hindamine, erinevad mõõtmised (kaugushüpe, aeg, kiirus).
- Sotsiaalsed: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riitumine vastavalt ilmastikule.
- Kunstiained: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordinatsiooni areng.
- Eesti keel: esseed, referaadid, sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimumine.
- Loodusained: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses
- Tehnoloogia: spordialade tehnika, tervisliku toitumise põhimõtted
- Ajalugu: oma kooli traditsioonide hoidmine - kooli aastapäevale pühendatud tõrvikujooks

1.4.3 Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Kool soosib õpilaste aktiivset liikumist, mis toetab kogu koolipere vaimset ja füüsilist tervist. Õpilastel on võimalus veeta vahetunde sportmänge mängides.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi viise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskkond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aaret – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

1.5 Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuses rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;

- taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.5.1 Ujumisõpetus

Ujumisõpetus toimub I kooliastmes, 2. ja/või 3.klassis. Õpe on jaotatud 40 arvestuslikuks õppetunniks. Ujumisõpetus viiakse üldjuhul läbi Suure-Jaani Tervisekoja ujulas, alternatiivkohaks on Türi Ujula. Ujumisõpetus toimub 2. ja 3. klassi jooksul kehalise kasvatus tunde ajal, ujumistreeneri ja aineõpetaja koostöös. Kool korraldab õpilaste transpordi ujumistundidesse, mis on kas päeva esimesteks või viimasteks ainetundideks. Kui kool koostöös koolipidajaga leiab, et kõiki ujumistunde ei ole erinevatel põhjustel võimalik koolipäeva sees pidada, on tal õigus korraldada õpe koostöös lastevanematega õpilaste jaoks parimal viisi, nt osa tunde antakse intensiivkursuse või ujumislaagri raames. Võimalused on paindlikud.

Esimeses kooliastmes omandatava ujumisoskusega luuakse alus suutlikkusele tunda rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest ning turvatundele veekogude ääres toimimiseks kogu edaspidise elu vältel. Ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veehirmust ülesaamine ja veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine asuda pärast ühe kohanemisharjutuse omandamist järgmise harjutuse juurde. Ujumisõpetuse tundide sisu lähtub MTÜ Eesti Ujumisliit, Päästeamet ning Sihtasutus Innove poolt koostatud õppeprotsessi kirjeldusest „Ujumise algõpetuse kirjeldus“.

1.5.2 Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatus/liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades. Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

1.6 Hindamine

Hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni - ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

1. klassis kasutatakse I trimestril sõnalist hindamist. 2.-9. klassis kasutatakse kasutatakse numbrilist (1-5) hindamist. Õpilasi teavitatakse õppe-eesmärkidest ja eeldatavatest õpitulemustest õppeperioodi alguses. Õpilast hinnatakse lähtudes õppeprotsessist ja tuginedes tema arengule. Õppeprotsessi vältel toimub vahetu suuline ja kirjalik edasi -ja tagasisidestamine, milles osaleb aktiivselt ka õpilane (enese-ja vastastikhindamise kaudu) Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamise põhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks trimestri alguses. Arvestusliku hinde sooritamise ajal puudunud õpilasele märgitakse e-kooli tegemata jäänud töö eest „0“ koos lisatud kommentaariga. Haiguse tõttu koolist puudunud õpilane sooritab peale paranemist hindelise ülesande järgi. Koolist puudunud õpilane täidab arvestuslikult hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal. Vabastatud õpilane peab olema tunnis, jälgima seda kõrvalt või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid (sealhulgas teooria).

1.7 Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Kool korraldab:

- alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- kehalise kasvatuses tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;
- kooli kehalise kasvatuses tundides saab kasutada võimlat, staadioni, maadlusaali, jõusaali, aula, väli võrkpalliväljak, väli korvpalliväljak, skate park, terviserada, discgolfi park,
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid
- vajalikud vahendid erinevate sportmängude läbiviimisel

2. Ainekava – kehaline kasvatus

ÕPPEAINE NIMETUS	Kehaline kasvatus
ÕPPEAINE KIRJELDUS	Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.
	TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD
I KOOLIASTE	<ul style="list-style-type: none"> ● on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; ● sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; ● on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; ● teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; ● on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.
II KOOLIASTE	<ul style="list-style-type: none"> ● on omandanud mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi; ● sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; ● on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; ● mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; ● teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

III KOOLIASTE

- on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

2.1 Õppesisu klassiti

LIIKUMISVALDKOND	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh</i> <i>praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm</i>
1. klass		
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1) 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).</p> <p>2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	<p>1) oskab tundi alustada rivis.</p> <p>2) oskab liikuda rivis.</p> <p>3) on tutvunud erinevate liikumisviisidega.</p> <p>4) on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.</p> <p>5) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.</p>

		<p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras 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.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>
EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2) hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine. 3) tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. 4) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. 5) on tutvunud viskepalli hoidega ja suudab visata palli paigalt. 	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	<ol style="list-style-type: none"> 1) mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi. 2) tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega. 	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennispalli, käsipalli ja korvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	<ol style="list-style-type: none"> 1) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3) läbib suuskadel erineval maastikul 500 m. 	<p>Suusatamine</p> <p>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. Trepptõus.</p>

		Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
EDASILIIKUMISOSK US	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane</p> <p>4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p>
2. klass		
LIKUMINE JA KULTUUR	<p>1) 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).</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p>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 kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>
LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	<p>1) oskab tundi alustada rivis.</p> <p>2) oskab liikuda rivis.</p> <p>3) on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.</p> <p>4) On tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga;</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. EDASILIIKUMISOSKUSED</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd,</p>

	<p>5) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>6) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>7) Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>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.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi.</p> <p>2) hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.</p> <p>3) sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga.</p> <p>4) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>5) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>6) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantisi</p> <p>7) on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega;</p> <p>8) on tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>9) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hüpitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>
<p>VAHENDITE KÄSITSEMIS-OSKUSED</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p>

	2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
EDASILIIKUMIS-OSKUSED VAHENDIL	1) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3) läbib suuskadel erineval maastikul 1,5km. 4) oskab kasutada käärtõusutehnikat 5) laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid	Suusatamine 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. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
EDASILIIKUMIS-OSKUS	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. 4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)	TANTSULINE LIIKUMINE Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.
UJUMISÕPETUS 2.-3.klass kokku 40 tundi	<ul style="list-style-type: none"> oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; tunneb rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest turvatuks veekogude ääres toimimiseks 	Veega kohanemine. Vee ohutus. Sukeldumine. Hõljumine Libisemine Vees edasiliikumine – rinnuli ja selili
3.klass		

<p>LIIKUMINE KULTUUR</p>	<p>JA</p> <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid, oskab siduda jalanõude paelu. 4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p>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 kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>1) Oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimlejasammuga; 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pöörde paigal. LIIKUMISOSKUSED Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõimlemisega kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käarihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>

		<p>Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkäägarast ülesirutus hüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt</p>
<p>EDASILIIKUMIS- OSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise</p>

		paigalt ja kahesammulise hooga.
VAHENDITE KÄSITSEMIS-OSKUSED	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
EDASILIIKUMIS-OSKUSED VAHENDIL	<ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga 2) läbib suuskadel erineval maastikul 3 km. 3) oskab kasutada käärtõusutehnikat 4) laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid 	SUUSATAMINE 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. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
EDASILIIKUMIS-OSKUS	<ol style="list-style-type: none"> 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. 4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp) 	Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.
UJUMINE	<ol style="list-style-type: none"> 1) ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. 2) täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis. 	EDASILIIKUMISOSKUS Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.
4.klass		

<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu oma tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>6) on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskus-sõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>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.</p> <p>Teadmised spordialadest/ liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüppe).</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kaheja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided.</p>

		Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.
LIIKUMISOSKUSED	1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe tõukealalt 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit.	Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	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 palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf
EDASILIIKUMIS-OSKUSED VAHENDIL	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 km (T) / 5 km (P) distantssi;	Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesammtõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

EDASILIIKUMIS- OSKUS	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>Tantsuline liikumine Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Polkasamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Loovtantsu põhielement keha. Rühma koostöö tantsimisel</p>
	<p>1) tutvub orienteerumisega kaardi järgi ja õpib kompassi kasutama;</p> <p>2) tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki);</p> <p>3) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi.</p>	<p>Orienteerumine Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>
5. klass		
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) 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;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskus-sõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel 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</p>

	<p>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;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/ liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Teadmised spordialadest/ liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) (P). 	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>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 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 käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja</p>

		püüded.
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>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. 6) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)</p>	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi; tisetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe või kägarhüpe.</p>
<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p>	<p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf</p>

<p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p>	<p>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 4 km (T) / 6 km (P) distantssi;</p>	<p>SUUSATAMINE Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviis mäkke tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p>
<p>EDASILIIKUMIS OSKUS</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>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.</p>
	<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>ORIENTEERUMINE Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine</p>
<p>6. klass</p>		
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p>

	<p>eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) 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;</p> <p>5) 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;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>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.</p> <p>Teadmised spordialadest/ liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hü pitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hü pitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hü pitsa ja hoonöoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hoods.</p>

	(T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (harkvõi kägarhüpe).	Lõdvestumised ja vetrumised. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T): Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.
LIIKUMISOSKUSED	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.	Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Visked. Pallivise hoojooksult.
VAHENDITE KÄSITSEMIS-OSKUSED	liikumismängud 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia	Korvpall. Palli põrgatamine, söõtmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Pioneerpall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.

	<p>siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p>Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf</p>
<p>EDASILIIKUMIS- OSKUSED VAHENDIL</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantssi;</p>	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>
<p>EDASILIIKUMIS- OSKUS</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu. vm. Tantsustiilide erinevus.</p>
	<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita</p>	<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>

7. klass		
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides. 2) Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. 3) Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. 4) Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. 	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>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.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Oskab rivi- ja korraharjutusi 2) Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. 3) Oskab arendada oma kehalisi võimeid. 	<p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja</p>

	<p>4) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>6) Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>7) Sooritab hark- ja/või kägarhüpe</p>	<p>vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p>Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P)</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800 ; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Suudab joosta järjest 10 minutit.</p> <p>2) Sooritab täishoolt kaugushüppe</p> <p>3) Sooritab hoojooksult palliviske.</p> <p>4) Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</p> <p>Pallivise hoojooksult (7. kl).</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>
<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p>	<p>1) Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi.</p> <p>2) Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng</p>

	<p>reeglite järgi.</p> <p>3) Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>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.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf</p>
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	<p>1) Laskub madalasendis.</p> <p>2) Teab pöördeid liikumiselt.</p> <p>3) Teab ja sooritab tõusu-, laskumis ja pidurdusviise.</p> <p>4) Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>5) Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.</p> <p>6) Suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>7) Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.</p>	<p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
EDASILIIKUMIS OSKUS	<p>1) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas</p>

		pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
8. klass		
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. 2) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. 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 liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid. 5) Teab mis on olümpiamängud 6) Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide 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“.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. 2) Sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni muusika	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine

	<p>saatel</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid. 4) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. 6) Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). 7) Sooritab hark- ja/või kägarhüpe. 	<p>ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800 ; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 2) Suudab joosta järjest 12 minutit. 3) Sooritab täishoolt kaugushüppe. 4) Sooritab paigalt kuulitõuke. 	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge</p>
<p>VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sooritab tundides õpitud sportmängude. 2) Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. 3) Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi. 	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Patted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p>

		<p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf</p>
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	<ol style="list-style-type: none"> 1) Laskub madalasendis. 2) Sooritab pööreid liikumiselt. 3) Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise. 4) Suusatab paarisõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga. 5) Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. 6) Suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti. 	<p>Suusatamine</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paarisõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paarisõukeliselt sõiduviisilt vahelduvõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
EDASILIIKUMIS OSKUS	1) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja</p>

		kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
9. klass		
LIIKUMINE JA KULTUUR	<ol style="list-style-type: none"> 1) 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. 2) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes. 3) 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 4) Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid. 5) Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. 	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>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.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	<ol style="list-style-type: none"> 1) Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. 2) Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni 	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine

	<p>muusika saatel.</p> <p>3) Oskab valida soojendusharjutusi</p> <p>4) Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>5) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>6) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>7) Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.</p> <p>8) Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>9) Sooritab hark- ja/või kägarhüppe</p>	<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800 ; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>2) määrustepärane ringteatejooks.</p> <p>3) suudab joosta järjest 12 minutit.</p> <p>4) sooritab täishoolt kaugushüppe.</p> <p>5) sooritab hooga kuulitõuke.</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>
<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p>	<p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis, mängib reeglite järgi.</p> <p>2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende</p>	<p>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.</p>

	<p>vastuvõtu võrkpallis, mängib reeglite järgi.</p> <p>3) kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides, mäng reeglite järgi.</p>	<p>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.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf</p>
EDASILIIKUMIS-OSKUSED VAHENDIL	<p>1) laskub madalasendis.</p> <p>2) sooritab pöördeid liikumiselt.</p> <p>3) teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise</p> <p>4) suusatab õpitud sõiduviise.</p> <p>5) oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.</p> <p>6) suusatab õpitud sõiduviise.</p> <p>7) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p>	<p>SUUSATAMINE</p> <p>Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
EDASILIIKUMIS-OSKUS	<p>1) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p>

