

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ .....	174
1.1. Kehakultuuripädevus .....	174
1.2. Ainevaldkonna õppeaine .....	174
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus .....	174
1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines .....	174
1.5. Lõiming .....	175
1.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega .....	175
1.5.2. Läbivad teemad .....	175
2. Kehaline kasvatus .....	176
2.1. Üldalused .....	176
2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid .....	176
2.1.2. Õppeaine kirjeldus .....	176
2.2. I kooliaste .....	177
2.2.1. Kooliastme õpitulemused .....	177
2.2.2. Õppesisu .....	178
2.2.3. I kooliastme õppetegevused on: .....	179
2.3. II kooliaste .....	179
2.3.1. Kooliastme õpitulemused .....	179
2.3.2. Õppesisu .....	180
2.3.3. Õppetegevus .....	182
2.4. III kooliaste .....	183
2.4.1. Kooliastme õpitulemused .....	183
2.4.2. Õppesisu .....	184
2.4.3. Õppetegevus .....	185

# **1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

## **1.1. Kehakultuuripädevus**

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

## **1.2. Ainevaldkonna õppeaine**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini.

## **1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatusel omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatusel õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

## **1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines**

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

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

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

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

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

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

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

## **1.5. Lõiming**

### **1.5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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

Õpilaste võõrkeelsete pädevuse 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 kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

### **1.5.2. 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 muutuvat 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 kasvatuses 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.

## **2. Kehaline kasvatus**

### **2.1. Üldalused**

#### **2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärase järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

#### **2.1.2. Õppeaine kirjeldus**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalises kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama.

Keskonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja rahvastepall), tantsuline liikumine, talialad - suusatamine ja uisutamine ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalises kasvatuses tundides praktilises tegevuses.

Mitte põhjaladest kuuluvad ainekavva saalihoki, pesapall, jalgpall, sise 7 võistlus, mis mõeldud ainekavva kuuluvate põhjalade oskuste kinnistamiseks, arendamiseks ja süvendatud õppeks.

## **2.2. I kooliaste**

### **2.2.1. Kooliastme õpitulemused**

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi õpilane:

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

#### **Võimlemine**

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu, võimlejasilla, tireli taha, tireli üleõla ette, tiritamme(abiga), ratas kõrvale ;
- 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (60 sekundi jooksul).

#### **Jooks, hüpped, visked**

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

#### **Liikumismängud**

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

#### **Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

- 2) laskub mäest põhiasendis; tõuseb mäest trepp ja käärtõusuga; sooritab poolsahk ja sahk pöörde ja sahk pidurduse;
- 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.

#### **Uisutamine**

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 3) uisutab järjest 4 minutit.

#### **Tantsuline liikumine**

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

#### **Ujumine**

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

### **2.2.2. Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

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

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

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.

#### **Võimlemine.**

**Rivikorra harjutused.** Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm, galopp hüpped, ristsammjooks.

**Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.** Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutuse käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

**Rakendusvõimlemine.** Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

**Akrobaatilised harjutused.** Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega, trel ette üleõla, ratas kõrvale, tiritamm(abiga).

**Tasakaaluharjutused.** Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.** Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

#### **Jooks. Hüpped. Visked**

**Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

**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. Kõrgushüpe otsehoolt ja „karjapoiss”.

**Visked.** Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.

### **Liikumismängud**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### **Suusatamine**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Poolsahk ja sahkpööre.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

### **Uisutamine**

Uiskude kandmine. Uisurivi.

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

### **Tantsuline liikumine**

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.

Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

### **Ujumine**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine.

## **2.2.3. 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.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## **2.3. II kooliaste**

### **2.3.1. Kooliastme õpitulemused**

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi õpilane:

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

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside)

tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

### **2.3.2. Õppesisu**

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.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada 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.

#### **Võimlemine**

1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;

2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);

5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

#### **Kergejõustik**

1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;

2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

3) sooritab hoojooksult palliviske;

4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

5) jookseb järjest 9- 12 minutit.

### **Liikumis- ja sportmängud**

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-ees pallingu võrkpallis;
- 6) mängib korv ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi.

### **Suusatamine**

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

### **Uisutamine**

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) sooritab uisutades 180 kraadise pöörde ja ülehüppe takistusest
- 4) uisutab selg ees
- 5) uisutab järjest 6 minutit.

### **Orienteerumine**

- 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) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

### **Tantsuline liikumine**

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

### **Ujumine**

Õpilane ujub rinnuli- ja selilikrooli 25 meetrit.

### **Võimlemine**

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Iluvõimlemine (T).** Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

**Rakendus- ja riistvõimlemine.** Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega, tirelring ette (P).

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

**Tasakaaluharjutused.** Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

**Toenghüpe.** Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- ja kägarhüpe.

### **Kergejõustik**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) ja flopi tutvustus.

Pallivise hoojooksult.

### **Sport ja liikumismängud**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

**Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile.

Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglitejärgi.

**Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

### **Suusatamine**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

Teatesuusatamine.

### **Uisutamine**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Selg ees uisutamine, pöörded libisemisel. Takistuste ületamine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

### **Orienteerumine**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorienteerimise järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Õpperaja läbimine kaarti kasutades.

Orienteerumismängud.

### **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine ükski, paaris ja grupis.

### **Ujumine**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

### **2.3.3. Õppetegevus**

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev 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 tervisetemaaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või

tantsuürituste jälgimine TVst.

## **2.4. III kooliaste**

### **2.4.1. Kooliastme õpitulemused**

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärsi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

#### **Võimlemine**

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

#### **Kergejõustik**

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas v flopiga kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 12 minutit (Cooperi test).
- 5) kuulijännid

#### **Sportmängud**

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

#### **Suusatamine**

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

3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

#### **Uisutamine**

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib jäähokit.
- 4) sooritab erinevaid uisutehnika elemente

#### **Orienteerumine**

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

#### **Tantsuline liikumine**

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

#### **Ujumine**

Õpilane ujub rinnuli- ja selilikrooli 50 meetrit.

### **2.4.2. Õppesisu**

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; õpitudspordialade 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“.

#### **Võimlemine**

**Rivikorra harjutused.** Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

**Rühi arengut toetavad harjutused.** Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

**Iluvõimlemine (T).** Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

**Riistvõimlemine.** Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr ette; tiring ette(P).

**Akrobaatika.** Kaks ratast kõrvale; kätelseis; tiritamm; akrobaatika kava.

**Tasakaaluharjutused poomil (T).** Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

**Toenghüpe.** Hark- ja/või kägarhüpe(T).Harkhüpe üle hobuse(P)

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

### **Kergejõustik**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp.

Pallivise hoojooksult

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulijännid.

### **Sportmängud**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

**Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

### **Suusatamine**

Laskumine madalalendis.

Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Vahelduvtõukeline uisusamm.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

### **Uisutamine**

Paralleelpidurdus.

Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Uisutehnika elemendid.

Kestvusuisutamine.

Jäähoki.

### **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardiga

Kaardi peenlugemine – väikeste objektide

lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardiga.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi,

reljeefivormi ja takistuste järgi.

### **Tantsuline liikumine**

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

#### **2.4.3. Õppetegevus**

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 terviseemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.