

## KEHALINE KASVATUS

Kehaline kasvatus vahendusel omandab õpilane kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegevuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks (tervise-) treeninguks, arusaam, et terveolek (kehaline ja vaimne heaolu) sõltub regulaarsest ja eesmärgistatud tegelemisest kehaliste harjutustega. Kehalist aktiivsust väärtustavat suhtumist/käitumist toetab kehakultuuri (nii tervise- kui ka võistlusspordi) käsitlemine (ka ajaloolises aspektis) ühiskonna lahutamatu osana. Kehalise kasvatus tundides ning tunni- ja koolivälises sporditöös on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ja tervist tugevdava treeningu alastele teadmistele õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslasti ja seadusi/reegleid. Kehalise kasvatus keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine. Tundides õpitakse ennekõike niisuguseid harjutusi/spordialasid, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Järjekindla harjutamise käigus täiustuvad liigutusoskused ja paraneb kehatunnetus, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, graatsilisus ja kergus. Oluline koht kehalise kasvatus tundides on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel. Liikumine/treenimine looduses ei toimu kehalise kasvatus tundides ainult tervist tugevdavatel (karastavad, pingeid maandavad) eesmärkidel. Õpilased saavad siin integreeritult omandada uusi teadmisi ja kogemusi, õppida loodust väärtustavat ja hoidvat, keskkonnateadlikku käitumist. Koostöös kohaliku omavalitsusega seisab kool hea ujumisõpetuse korraldamise eest.

Kehalise kasvatus tundides saavad õpilased teavet ning kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast; käitumist ohuolukordades ja õnnetusjuhtumi korral. Hügieeninõuete järjekindel täitmine võimaldab vähendada terviseriske ja kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi.

### Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

#### Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

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

## **Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes**

### **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

#### **Õppesisu**

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

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist

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

### **Võimlemine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

*Rivi- ja korraharjutused.* Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

*Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.* Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

*Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused.* Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineeritud harjutused.

*Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.* Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.

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

*Akrobaatilised harjutused.* Veered kägaras ja sirutatult. Juurdevõivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

*Tasakaaluharjutused.* Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd 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**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

#### **Õppesisu**

*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.

*Visked.* Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

### **Liikumismängud**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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.

#### **Õppesisu**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **Talialad - kooli valikul kas suusatamine või uisutamine**

### **a) suusatamine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

#### **Õppesisu**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis

### **b) uisutamine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

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**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

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 koordineerimis- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

### **Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab ujuda, sealhulgas vees sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab ea kohaseid veeohutusalasid oskusi.

## Õppesisu

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

## Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel I kooliastmes klassiti

Õpitulemused I kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p><b>1. klass</b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.</p> <p><b>2. klass</b> Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p><b>3. klass</b> Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
<p><b>2. Võimlemine</b> Õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p><b>1. klass</b> <b><u>Rivi- ja korraharjutused.</u></b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <b><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u></b> Pääkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <b><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u></b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>2. klass</b> <b><u>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</u></b> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitat tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. <b><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u></b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. <b><u>Rakendusvõimlemine.</u></b> Ronimine varbseinal,</p>

	<p>kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b><u>Tasakaaluharjutused.</u></b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
	<p><b>3. klass</b></p> <p><b><u>Akrobaatilised harjutused.</u></b> Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b><u>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</u></b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p><b>3. Jooks, hüpped, visked</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol>	<p><b>1. klass</b></p> <p><b><u>Jooks.</u></b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p><b><u>Hüpped.</u></b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p><b><u>Visked.</u></b> Viskepalli hoie.</p>
	<p><b>2. klass</b></p> <p><b><u>Jooks.</u></b> Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b><u>Hüpped.</u></b> Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p><b><u>Visked.</u></b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p>
	<p><b>3. klass</b></p> <p><b><u>Jooks.</u></b> Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b><u>Hüpped.</u></b> Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b><u>Visked.</u></b> Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>
<p><b>4. Liikumismängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja</li> </ol>	<p><b>1. klass</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>

<p>püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p><b>2. klass</b> Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvastepall.</p>
<p><b>5. Uisutamine</b> Õpilane: 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.</p>	<p><b>1. klass -</b> <b>2. klass</b> Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. <b>3. klass</b> Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>
<p><b>6. Tantsuline liikumine</b> Õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p><b>1. klass</b> Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. <b>2. klass</b> Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. <b>3. klass</b> Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja gruppis.</p>
<p><b>7. Ujumine</b> Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.</p>	<p><b>1. klass -</b> <b>2. klass -</b> <b>3. klass</b> Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>

## Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

### Õpitulemused

#### 6. klassi lõpetaja:

- 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 õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

- 3) selgitab kehalise kasvatusetundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatusetundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel 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 põhimõtteid 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, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatusetundides, 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.

## II kooliastmes käsitletavat teemad ja tundide orienteeruv maht

Teema	4. klass	5. klass	6. klass
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	9	9	6
2. Võimlemine	15	15	15
<b>3. Kergejõustik</b>	30	23	15
4. Liikumise- ja sportmängud	28	27	20
5. Suusatamine, uisutamine	-	9	6
6. Orienteerimine	-	-	8
7. Tantsuline liikumine	23	22	-
<b>Kokku</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>70</b>

## Kehalise kasvatusetundide õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õpitulemused

##### Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;



- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

### **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 soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **Võimlemine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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 ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).

### **Õppesisu**

*Rivi- ja korraharjutused.* Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumisel.

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

*Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused* saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

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

*Iluvõimlemine (T).* Hüpitsa hood, 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. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (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- või kägarhüpe.

### **Kergejõustik**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 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 minutit.

#### **Õppesisu**

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).

Pallivise hoojooksult.

### **Liikumis- ja sportmängud:**

#### **a) liikumismängud**

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

##### **Õppesisu**

Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

#### **b) sportmängud** (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

##### **Õpitulemused** (kooli valitud kahes sportmängus)

Õpilane:

- 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 jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.

##### **Õppesisu**

*Korvpall.* Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

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

*Jalgpall.* Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

**Talialad** (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine):

**a) suusatamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;
- 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.

**Õppesisu**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

**b) uisutamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 6 minutit.

**Õppesisu**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

**Orienteerumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu**

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.

**Tantsuline liikumine**

## Õpitulemused

Õpilane:

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

## Õppesisu

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.

**Ujumine** (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

## Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit.

## Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel II kooliastmes klassiti

Õpitulemused II kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Õpilane:</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) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning</p>	<p><b>4. klass</b></p> <p>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.</p> <p><b>5. klass</b></p> <p>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. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p><b>6. klass</b></p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</p>

<p>sooritab neid; 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis; 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>
<p><b>2. Võimlemine</b> Õpilane: 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 ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p><b>4. klass</b> <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</b> Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p> <p><b>5. klass</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlükkumiselt. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>6. klass</b> <b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerriipe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b> Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse</p>	<p><b>4. klass</b> Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus.</p>

<p>ringteatejooksus;  2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;  3) sooritab hoojooksult palliviske;  4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;  5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p>
<p><b>4. Liikumis- ja sportmängud</b>  <b>Liikumismängud</b></p>	<p><b>5. klass</b>  Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p>
<p>Õpilane:  1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;  2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p>	<p><b>6. klass</b>  Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>
<p><b>Sportmängud</b>  Õpilane:  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 jalgpallis;  4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p><b>4. klass</b>  Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.  <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<p><b>5. Suusatamine</b></p>	<p><b>5. klass</b>  <b>Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall</b>  <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>
<p>Õpilane:  1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;  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.</p>	<p><b>6. klass</b>  <b>Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall, jalgpall.</b>  <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b></p>	<p><b>4. klass -</b></p>
<p>Õpilane:  1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja</p>	<p><b>5. klass</b>  Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis.</p>
	<p><b>6. klass</b>  Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusampööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Teatesuusatamine.</p>
	<p><b>4. klass -</b></p>
	<p><b>5. klass -</b></p>
	<p><b>6. klass</b></p>

<p>kasutada kompassi;  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.</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>
<p><b>7. Tantsuline liikumine</b>  Õpilane:  1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;  2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p><b>4. klass</b>  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.</p> <p><b>5. klass</b>  Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p> <p><b>6. klass -</b></p>