

Siimusti Lasteaed-Algkooli ainekava põhikoolile

Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I ja II	
Õppeaine kirjeldus	
<p>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.</p>	
Üldpädevused	
<p>Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab enastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.</p>	
Läbivad teemad ja nende rakendamine	
Elukestev õpe ja karjääri kujundamine	Liikumisõpetuses toetatakse õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
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
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega

	tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
Kultuuriline identiteet	Kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks ühiskonnaliikmeks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks).
Väärtused ja kõlblus	Seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.
Teabekeskond	Toetab õpilast vajaliku info leidmisel.
Tehnoloogia ja innovatsioon	Rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	Toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).
Teadmised, oskused ja hoiakud	
I kooliaste	II kooliaste
Õpilane: <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 	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – on omandanud mitmekülgsed liikumisoskusi ja -kogemusi; – sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega

<ul style="list-style-type: none"> – teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist – on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest 	<ul style="list-style-type: none"> – 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
--	--

Lõiming

Eesti keel

Spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus

Matemaatika

Loetlemine, aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Võõrkeeled

Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained

Inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained

Meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalained

Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Hindamine

Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning

väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Liikumisõpetuse tundides kasutatakse mitteeristavat hindamist märgetega A (arvestatud) ja MA (mittearvestatud).

Hindamise aluseks on Siimusti Lasteaed-Algkooli kooli hindamise kord. Liikumisõpetuse tundides kasutatakse mitteeristavat hindamist märgetega A (arvestatud) ja MA (mittearvestatud).

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Klass: 1.

Tundide arv nädalas: 2

Õpitulemused

1.klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 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)

- 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 liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine

<ul style="list-style-type: none"> – oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid – täidab mängureegleid – teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid – oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast 	<p>erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liikumine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <ul style="list-style-type: none"> – hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel – elementaarsed teadmised spordialadest, eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest
--	---

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – oskab tundi alustada rivis – oskab liikuda rivis – on tutvunud erinevate liikumisviisidega – on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega – on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega 	<p>Rivi- ja korraharjutused:</p> <p>tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused:</p> <p>harki- ja käarihüplemine</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused:</p> <p>vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine:</p> <p>ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused:</p> <p>veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused:</p> <p>liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</p>
--	---

	sirutushüpe.
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA	
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – sooritab erinevaid jooksuharjutusi – hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine – tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga – on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. – on tutvunud palli – ja käehoidega viskamisel – osaleb staadionil toimuval spordipäeval sügisel ja krossijooksul kevadel 	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped.</p> <p>Takistustest üle hüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>Kergejõustiku aladel võistlemine staadionil ja krossijooksul osalemine.</p>
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – saab aru mängu kirjeldusest ja tegutseb mängureeglite järgi – tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega 	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. – oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. läbib suuskadel erineval maastikul 500m. – saab tagasisidet oma oskustest ja võimetest osaledes suusapäeval 	<p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre. Astepööre eest. Astesamm, libisamm.</p> <p>Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p>Terviserajal suusapäeval osalemine.</p>

Klass: 2.

Tundide arv nädalas: 3

Õpitulemused

2. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks; • sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises hüppab sügavasse vette, ujub rinnuli asendis 100 m, sukeldub, toob põhjast eseme, hõljub pinnal puhates ja asendit vahetades 3 min, ujub selili asendis 100 m, väljub veest.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 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)
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud eesti sportlast

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.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

EDASI LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpilane:

- oskab tundi alustada ravis.

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni.

<ul style="list-style-type: none"> – oskab liikuda rivis. – on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. – sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; – hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul sulg- ja sammhüpetega) 	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: pääkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Liikumismängud.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Harjutused rööbaspuudel, varbseinal.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>
---	--

LIIKUMISOSKUSED	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – sooritab erinevaid jooksuharjutusi – hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine – jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega – läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi – on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega – on tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga 	<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 paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Osaleb spordipäeval staadionil ja krossijooksul metsas</p> <p>Ujumine</p>

<ul style="list-style-type: none"> – sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta – osaleb ja paneb oma võimed proovile sügisel spordipäeval staadionil ja kevadel krossijooksul metsas – II klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused. ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 3min ja sukeldub – täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis – täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis 	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Sukeldumine, libisemine, hõljumine. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge – kasutab liikumismängudes erinevaid vahendeid: reket, hokikepp, discgolfi ketas – mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust 	<p>Jooksu-, viske- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Erinevate spordialade harrastamiseks vajalike vahendite tutvustamine ja käsitlemise õppimine. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. – oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. – läbib suuskadel erineval maastikul 1km. – oskab kasutada käärtõusutehnikat – laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid 	<p>Suusatamine</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre, astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates</p>

	asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
--	--

Klass: 3.
Tundide arv nädalas: 3

<p>Õpitulemused</p> <p>3. klassi lõpetaja oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> – riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid – tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid – täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral – täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks – sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi – sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi – sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga – mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega) – suudab suusatada 2 km, joosta rahulikus tempos 3–4 min
--

LIIKUMINE JA KULTUUR

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) – oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid – teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid – oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud eesti sportlast 	<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 kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevates harjutustes ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamises. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>
---	--

	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
EDASILIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – oskab liikuda rivis, koonduda ja harveneda, loendada – sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni või koordineerimisharjutuse – sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha – hüpleb hübitsat tiirutades ette (60 sekundi jooksul järjest) – mängib liikumismänge, on aktiivne osaleja ning täidab mängureegleid 	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine.</p> <p>Koordinatsiooni harjutused: harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette samm- ja sulghüpetega.</p> <p>Koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Harjutused rööbaspuudel. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe 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>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused ja mängud:</p> <p>jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks.</p> <p>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.</p>
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kasutab spordivahendeid liikumismängudes ja vastavatel spordialadel sihtotstarbeliselt. – täidab mängureegleid ja suhtub kollektiivi austusega. – tunneb õpitud sportmängude lihtsustatud reeleid 	<p>Õpib kasutama erinevaid vahendeid: hokikepp, sulgpallireket, discgolfi ketas, erinevad pallid. Vahendite käsitsemine kollektiivselt ja individuaalselt.</p>
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga – läbib suuskadel erineval maastikul 3 km – oskab kasutada käärtõusutehnikat 	<p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre, astepööre eest.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid – oskab pidurdada sahkpidurdusega 	<p>Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>
--	--

Klass: 4.
Tundide arv nädalas: 3

<p>Õpitulemused</p> <p>4. klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tunneb spordialade oskussõnu – teab ohutus- ja hügieeninõudeid – jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid – mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge – valida liikumiskiirust – suudab osaleda pendelteatejooksus – sooritada palliviset paigalt – suusatada vahelduval maastiku, – kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks
--

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. – oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. – oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). – tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi. – oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
---	--

VÕIMLEMINE	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – oskab riietuda vastavalt olukorrale – oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid – oskab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi – oskab sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga – oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida 	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>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> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil, ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe: hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>
KERGEJÕUSTIK	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega – läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m), maastikul 500 m (T) ja 1000 m (P) – sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus – sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga 	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks staadionil ja maastikul.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta 	
SPORT- JA LIIKUMISMÄNGUD	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge – sooritab õpitud sportmängu testharjutuse (õpetaja koostatud) ja teadmiste kontrolli spordialaala reeglitest 	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palli ja teiste vahenditega. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Altserv. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Palli vedamine. Söödu peatamine ja löögitehnika õppimine.</p> <p>Sulgpall. Reketi hoie. Palli söötmine. individuaalselt ja paarides. Palli servimine. Sulgpalli reeglid.</p> <p>Discgolf. Kaugvise, lähivise. Alaga seotud mõisted. Mängureeglid.</p> <p>Saalihoki. Hokikepi hoie. Palli vedamine, söötmine, löök väravasse. Mängureeglid</p>
SUUSATAMINE	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga – sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis – sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde – sooritab teatevahetuse teatesuusatamises 	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>

– läbib järjest suusatades 2 km (T)/3km (P) distantsti	
ORIENTEERUMINE	
Õpilane: – tunneb plaani ja kaarti, leppemärke. oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas	Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodusja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi.

Klass: 5.	
Tundide arv nädalas: 3	
Õpitulemused	
5. klassi lõpetaja:	
<ul style="list-style-type: none"> – teab õpitud spordialade oskussõnu – teab ohutus- ja hügieeninõudeid – teab ausa mängu põhimõtetest – jälgib oma kehaasendit ja liigutusi – õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid – mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge – sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida – teha kehakooli harjutusi muusika saatel – valida liikumiskiirust – osaleda pendelteatejooksus – sooritada palliviset paigalt – suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise – kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks 	
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
Õpilane: – teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.	Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslane sooritusele. Ohutu liiklemise juhised,

<ul style="list-style-type: none"> – oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval – järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid – oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske) – tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi – oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral 	<p>käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
--	--

VÕIMLEMINE

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – oskab riietuda vastavalt olukorrale – oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid – oskab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi – oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi – oskab sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida 	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>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> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil, ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe: hüpitsa hood, ringid, kaheksad,</p>
--	--

	tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
KERGEJÕUSTIK	
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega – läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m), maastikul 500 m T ja 1000 m P – sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus – sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga – sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta 	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks staadionil ja maastikul.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>
SPORT- JA LIIKUMISMÄNGUD	
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust – sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge – sooritab õpitud sportmängu testharjutuse (õpetaja koostatud) ja teadmiste kontrolli spordialaala reeglitest 	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palli ja teiste vahenditega. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Altserv. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Palli vedamine. Söödu peatamine ja löögitehnika õppimine.</p> <p>Sulgpall. Reketi hoie. Palli söötmine. individuaalselt ja paarides. Palli servimine. Sulgpalli reeglid.</p> <p>Discgolf. Kaugvise, lähivise. Alaga seotud mõisted. Mängureeglid.</p>

	Saalihoki. Hokikepi hoie. Palli vedamine, söötmine, löök väravasse. Mängureeglid
SUUSATAMINE	
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga – sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis – sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde – sooritab teatevahetuse teatesuusatamises – läbib järjest suusatades 2 km (T)/3km (P) distantssi 	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine.</p> <p>Poolsahkpöörde pidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>
ORIENTEERUMINE	
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> – tunneb plaani ja kaarti, leppemärke – oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas 	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodusja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi.</p>

Klass: 6. Tundide arv nädalas: 2
Õpitulemused 6.klassi lõpetaja: <ul style="list-style-type: none"> – teab õpitud spordialade oskussõnu – teab ohutus- ja hügieeninõudeid – teab ausa mängu põhimõtetest – jälgib oma kehaasendit ja liigutusi

- õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida,
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel
- valida liikumiskiirust
- osaleda pendelteatejooksus
- sooritada palliviset paigalt
- suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks
- jookseb jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km
- hüpeida hübitsaga 1 – 1,5 min sobivas tempos

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õpilane:

- teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid
- oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske)
- tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi
- oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral

Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

VÕIMLEMINE

Õpilane:

- oskab riietuda vastavalt olukorrale
- oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

<ul style="list-style-type: none"> – oskab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi – oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi – oskab sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga – oskab sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida 	<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm. Rakendus- ja riistvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil, ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe: hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>
--	---

KERGEJÕUSTIK

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega – läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m), maastikul 500 m T ja 1000 m P – sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga – sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta 	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks staadionil ja maastikul. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>
--	--

SPORT- JA LIIKUMISMÄNGUD

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust 	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palli ja teiste vahenditega. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> – sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge – sooritab õpitud sportmängu testharjutuse (õpetaja koostatud) ja teadmiste kontrolli spordialaala reeglitest 	<p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Altserv. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Palli vedamine. Söödu peatamine ja löögitehnika õppimine.</p> <p>Sulgpall. Reketi hoie. Palli söötmine. individuaalselt ja paarides. Palli servimine. Sulgpalli reeglid.</p> <p>Discgolf. Kaugvise, lähivise. Alaga seotud mõisted. Mängureeglid.</p> <p>Saalihoki. Hokikepi hoie. Palli vedamine, söötmine, löök väravasse. Mängureeglid</p>
SUUSATAMINE	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduveisiga – sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis – sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde – sooritab teatevahetuse teatesuusatamises – läbib järjest suusatades 2 km (T)/3km (P) distantssi 	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine.</p> <p>Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tunneb plaani ja kaarti, leppemärke. – oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas 	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodusja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>

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