

## KEHALINE KASVATUS

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	Kokku
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

### 1. Õppeaine kirjeldus ja eesmärgid

Kehalise kasvatus õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes.

Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamise. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuuete õpilastest ilmneb ühe sümptomina mootorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimib tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuete lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatus ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärgid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava pakub erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskujul järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhutada sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunniväliseks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske.

**Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.**

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatus tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

#### 1.1.Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

## 2. Üldpädevused

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

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus** – Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

**Enesemääratluspädevus** – Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

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

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

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus** – Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus** – Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Digipädevus** – Õpilane leiab ja kasutab teabeallikatest vajalikku teavet, teab erinevaid spordi äppe, oskab igapäevaelus jälgida enda tervislikku toitumist ja elustiili läbi erinevate programmide, kaitsta ennast ja enda poolt koostatud infot erinevates veebikeskkondades.

Kujundab oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed, kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda. Oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale.

### **3. Läbivate teemade rakendamine kehalises kasvatuses**

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

***Keskkond ja jätkusuutlik areng*** - aitab kehalises kasvatuses eelkõige kanda vaba aja ja loodusliikumise seotud teemade käsitlemine. Kehalise kasvatus tundide raames väljas (looduses) harrastatavate spordialade õppekorraldus, mis väärtustab ümbritsevat keskkonda, soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumisharrastajaks. Seetõttu on vajalik aeg-ajalt viia kehalise kasvatus tunde läbi erinevates kohtades – metsas, linnapargis, veekogu ääres.

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

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

***Teabekeskond*** - realiseerimist toetatakse õpilaste suunamisega leidma ja kriitiliselt analüüsima oma tervise tugevdamiseks, isikliku liikumisharrastuse kujundamiseks, teadlikuks treenimiseks jms vajalikku infot.

***Tehnoloogia ja innovatsioon*** - rakendused kehalises kasvatuses seostuvad ettenähtud töö (nt oma kehalist töövõimet puudutava materjali kogumine, analüüs ja esitlemine) jaoks sobiva ning originaalse lahenduse ja tehnoloogilise vahendi leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.

***Tervis ja ohutus*** - puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks ja turvaliseks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui tunnivälises tegevuses, aga ka füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Kehalise kasvatus tundides on võimalik käsitleda ohutust ja turvalisust vastavalt viljeldavatele spordialadele. Näiteks ujumise tundides tuleb käsitleda ohutust seoses ujumisega ja veekogude kasutamise üldiselt. Selgitada, kuidas käituda võimalikus ohusituatsioonis ja vajadusel abi kutsuda.

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

#### **4. Kehalise kasvatuselõiming teiste õppeainetega**

**Eesti keel ja kirjandus** - kehalises kasvatuses omandab õpilane spordi- ja tantsualase oskussõnavara, mis toetab tema suutlikkust lugeda ja mõista spordialaseid tekste, väljendada end asjakohaselt nii kõnes kui kirjas spordi ja sportimisega seotud situatsioonides. Kirjandus pakub lisaks võimalusi mitmete edukate sportlaste lugude lugemist. Nende lugemisel saab empaatiaga kaasa elada sportlaste üleelamistele ning samas endale ka eeskujusid leida.

**Võõrkeel** - võõrkeelse tekstiga muusika kasutamine mängude ja võimlemise puhul. Kehalises kasvatuses on võimalik toetada numbrite loendamise, kehaosade nimetuste, suundade (otse, paremale, tagasi jne) võõrkeelset omandamist. Vanemates klassides saab eelpool loetelu kinnistada ja täiendada, minnes näiteks kehaosade võõrkeelsel nimetamisel juba täpsemaks (ranne, küünarvars jne). Vajaliku informatsiooni leidmine erinevatest võõrkeelsetest allikatest.

**Inimeseõpetus** - kehaline kasvatus seostub inimeseõpetuse, füsioloogia tundmisega ning hügieeniharjumuste kujundamisega: kuidas treenida nii, et vältida vigastusi, kuidas toituda õigesti, kuidas taastuda pärast treeningut, kuidas arendada painduvust ja kiirust jne.

**Matemaatika** - sporditulemuste dünaamika selgitamine kehalise kasvatusel tundides võimaldavad õpilastel kinnistada matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust. Matemaatika algõpetuses aitavad füüsiline tegevus ja liikumine kaasa põhimõistete omandamisele.

Liikumiseks kuluva aja ja vahemaa suhte selgitamine praktilise tegevuse kaudu. Kordade loendamine, mõõdud, raskus- ja pikkusühikud.

**Loodusained** - loodusõpetus, geograafia, füüsika, bioloogia: õpilase loodusteadusliku pädevuse kujunemist saab kehalises kasvatuses toetada nii ümbritsevat keskkonda väärtustava sportimisega kui ka õpilase arusaama kujunemisega spordi ja ümbritseva keskkonna vahelistest seostest (nt inimeste spordiharrastus ja võimalikud keskkonnaprobleemid). Kehalises kasvatuses kinnistuvad õpilase bioloogias omandatud teadmised inimorganismi ehitusest ja talitlusest. Õpitavate spordialade tehnilise soorituse analüüsimine, kehaliste võimete nagu kiiruse ja jõu liikumisele toimimise mõistmine toetub füüsikas omandatud teadmistele.

**Ajalugu** - antiikolümpiamängud, kaasaegsed olümpiamängud, paraolümpiamängud.

**Arvutiõpetus** - otsida ja leida spordialast teavet, ülevaate koostamine spordisündmustest.

**Muusikaõpetus** - kehalise kasvatusel lahutamatu osa on liikumine, tantsimine muusika ja laulu saatel (s.o laulumängud, ringmängud). Laulumängudes on põimunud liikumine, laul ja muusika. Muusika abil väljendatakse oma loovust, meeolude tajumist ja edasiandmist. Tantsulist liikumist tavaliikumisest aitab eristada meloodia kuulamine ja matkimine, selle

väljendamine liigutuste ja kehaasenditega. Muusika kaasamine kehalisse kasvatusse aitab edukalt arendada õpilaste rütmisust.

**Kunstiõpetus** - kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

## 5. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

*Lihtsustatud õppe puhul tuleb arvestada õpilaste arenguperioode, mis jagunevad järgmiselt: 1.–2. kl, 3.–5. kl, 6.–7. kl, 8.–9. kl. Selline jaotus, mis ei ühti kooliastmetega, tuleneb õpilaste arengu seaduspärasustest – muutustest õppijate kognitiivses arengus ning kõne ja isiksuse arengus.*

### Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.

Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimethodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine.

Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

### Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilise tegevuse käigus.

Kehalise kasvatus tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

### Õppetegevus 6.–7. klassis

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt.

Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama

õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmääruisi ning suunatakse neid järgima.

Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

### **Õppetegevus 8.–9. klassis**

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.

Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

## **6. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa**

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

### **I kooliaste**

#### **1. klass**

#### **Õpitulemused**

##### **1. klassi õpilane:**

- 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);

## **Õppesisu:**

### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.

Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele.

Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse 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 kasvatuse tundi.

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

### ***Võimlemine***

Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ja liikuda järgmistel viisidel: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.

Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurde viivad harjutused turiseisuks ja tireliks.

Oskab hüpitsat käsitseda.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

### ***Jooks, hüpped, visked***

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatel.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.

Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

### ***Liikumismängud***

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

Liikumine pallita ja palliga.

Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

## **2. klass**

### **Õpitulemused**

#### **2.klassi õpilane:**

- 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).

## **Õppesisu:**

### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.

Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse 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 kasvatuse tundi.  
Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

### ***Võimlemine***

Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).  
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel.  
Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.  
Hüpleb hüpitsat ette tiirutades.

### ***Jooks, hüpped, visked***

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.  
Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.  
Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

### ***Liikumismängud***

Jooksu- ja hüppemängud.  
Liikumismängud väljas/maastikul.  
Liikumine pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.  
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.  
Rahvastepall.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

### ***Ujumine***

## **3. klass**

### **Õpitulemused**

#### **3.klassi õpilane:**

- 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);

### **Õppesisu:**

#### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.  
Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

### ***Võimlemine***

Rivi- ja korraharjutused, päkkkõnd, kõnd kandadel.



Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvaajooks.

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused

Veered kägaras ja sirutatult, juurde viivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.

### ***Jooks, hüpped, visked***

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, kiirendusjooks, kestvaajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.

Visked. Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.

### ***Liikumismängud***

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

### ***Ujumine***

## **II kooliaste**

### **4. klass**

#### **Õpitulemused**

#### **4. klassi õpilane:**

- 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.

#### **Õppesisu:**

#### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.

Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlusel .

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.

Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.

Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

#### ***Võimlemine***

Ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Võimlemisharjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurde viivad harjutused kätel seisuks.

### ***Kergejõustik***

Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

Mitmesugused hüppe ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta.

Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga

### ***Liikumismängud***

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

## **5. klass**

### **Õpitulemused**

#### **5. klassi õpilane:**

- 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,
- valida liikumiskiirust,
- osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt.

### **Õppesisu:**

#### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.

Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse 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 kasvatuse tundi.

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

#### ***Võimlemine***

Kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.

Liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätel seis abistamisega, tiritamm (P).

Võimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

#### ***Kergejõustik***

Jooksuasendi ja – liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.

Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

### ***Liikumismängud***

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohale ja vastu seinale. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

## **6. klass**

### **Õpitulemused**

#### **6. klassi õpilane:**

- teab õpitud spordialade oskussõnu,
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid,
- teab ausa mängu põhimõtteid,
- 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,
- valida liikumiskiirust,
- osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt,
- jookseb jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km,
- hüpele hüpitsaga 1 – 1,5 min sobivas tempos.

### **Õppesisu:**

#### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.

Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.

Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades.

Lihtsad esmaabivõtted.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti

#### ***Võimlemine***

Kujundliikumised, pöörded sampliikumiselt.

Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.

### ***Kergejõustik***

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

### ***Liikumismängud***

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seinaga ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall.

Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

## **III kooliaste**

### **7. klass**

#### **Õpitulemused**

##### **7. klassi õpilane:**

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;

#### **Õppesisu:**

##### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.

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.

## ***Võimlemine***

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätel seis.

## ***Kergejõustik***

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Pallivise hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused.

Kuulitõuge.

## ***Sportmängud***

Korvpall. Palli pörgatamine, 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.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

## ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

## **8. klass**

### **Õpitulemused**

#### **8. klassi õpilane:**

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- oskab mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- joosta erinevaid distantse, hüppata kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid.

#### **Õppesisu:**

##### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika.

Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

### ***Võimlemine***

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

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.

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätel seis.

### ***Kergejõustik***

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

### ***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. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.

## **9. klass**

### **Õpitulemused**

#### **9. klassi õpilane:**

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, trennida, võistelda ja lõdvestuda;

- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid.

## **Õppesisu:**

### ***Teadmised spordist ja liikumisviisidest***

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.

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.

### ***Võimlemine***

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätel seis.

### ***Kergejõustik***

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

### ***Sportmängud***

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

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.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

### ***Talialad***

Suusatamine. Uisutamine.