

# AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS”

## 1. Üldalused

### 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel. Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) lahendab probleeme loovalt, leiab probleemidele erinevaid lahendusi, kirjeldab oma tegevuse tagajärgi ja annab neile hinnangu;
- 11) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

### 1.2. Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine klassiti

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.kl.	2.kl.	3.kl.	4.kl.	5.kl.	6.kl.	7.kl.	8.kl.	9.kl.	Kokku
Kehaline kasvatus	3	3	3	3	3	2	2	2	2	23

### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kehalises kasvatuses juhatakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhilikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte),

tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga. Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

#### **1.4. Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

**Keel ja kirjandus sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordi uudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist. Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

**Kunst- ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loominguks käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguks eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Loodusained.** Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, loodusõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias. Loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine; liikumiseks lihtsa plaani koostamine; õhutamperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

**Matemaatika.** Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid). Aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine. harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsi oskus.

**Sotsiaalsed.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudele; tervislikuks

eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Tehnoloogia.** Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

### **1.5. Üldpädevuste saavutamine kehalise kasvatuses ainevaldkonnas**

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**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 kõlbelse 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 kasvatuses 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.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

**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.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

### **1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi**

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

**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.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse

vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

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

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

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

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

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

### 1.7. Õppe kavandamine ja korraldamine

Valdkondlikku õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivalise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## **1.8. Ainevaldkondlikud hindamise erisused**

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

## **1.9. Õppekeskkond**

Kool võimaldab õpilastel kasutada kõiki füüsilise keskkonna võimalusi, mis on seotud tundide läbiviimisega nii sise- kui ka välistingimustes. Soodsad looduslikud tingimused võimaldavad hästi täita ühte kehalise kasvatus eesmärki- õpilaste liikumisharjumuse teket- kasutades looduslikes tingimustes liikumistingimusi (pargis, metsas, kergliiklusteel) omandamiseks erinevaid liikumise vorme ja tingimusi.

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

## 2. Ainekava

### 2.1. Kehaline kasvatus

#### 2.1.1. Õppeine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena *jooks, hüpped ja visked*), liikumis- ja sportmängud (*korv-, võrk- ja jalgpall* – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (*suusatamine ja uisutamise* – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

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

2. Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest ja loob eeldused enda

kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

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

**4. Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

**5. Vaimne ja kehaline tasakaal.** Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

### **2.1.2. Teadmised, oskused ja hoiakud I kooliastmes**

3. klassi õpilane:

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

### **2.1.3. Üldised õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes**

<b>Õppesisu</b>	<b>1. klass</b>	<b>2. klass</b>	<b>3. klass</b>
Võimlemine	10 tundi	15 tundi	8-10 tundi
Liikumisoskus(jooks, hüpped, visked)	18-20 tundi	14-16 tundi	14-16 tundi
Liikumismängud	17-19 tundi	10-12 tundi	10-15 tundi
Talialad (suusatamine)	10-12 tundi	10-12 tundi	10-12 tundi
Tantsuline liikumine	8 tundi	5 tundi	8 tundi

Kehaline aktiivsus	12 tundi	10 tundi	8 tundi
Liikumine ja kultuur	6 tundi	6 tundi	4-6 tundi
Tervis ja kehalised võimed	10 tundi	6 tundi	4-6 tundi
Vaimne ja kehaline tasakaal	8 tundi	8 tundi	6 tundi
Ujumine	-	15 tundi	25 tundi
<b>Kokku</b>	<b>105 tundi</b>	<b>105 tundi</b>	<b>105 tundi</b>

### Õppesisu ja õpitulemused klassiti

Õppetulemused	Õppesisu
<p><b>Võimlemine</b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <p>1) oskab rivistuda kolonni ja viirgu, sooritada paigalpööret hüppega;</p> <p>2) oskab kasutada juurdevõtusammu, teab mõisteid harki-, kokku- ja käärhüplemine;</p> <p>3) oskab ronida varbseinal, hüpata üle madala tõkke ja ronida takistuse alt;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette;</p> <p>5) õpilane sooritab erinevaid kiirust nõudvaid liikumisi;</p> <p>6) sooritab liikumissuuna muutustega harjutusi ja erinevaid liikumissuuna muutusega liikumismänge.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b></p> <p>1) oskab rivis loendada, harveneda ja koonduda;</p> <p>Oskab kasutada rivisammu(P) ja võimlejasammu(T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (12 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette, kasutab hüpitsat liikumismängudes;</p> <p>5) õpilane sooritab erinevaid kiirust nõudvaid liikumisi, teab, mis on reaktsioonikiirus;</p>	<p><b>1. klass:</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. <b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused</b></p> <p><b>toenghüppeks:</b> sirutushüpe</p> <p><b>2. klass:</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised</p> <p><b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. <b>Hüplemisharjutused:</b></p>



- 6) oskab madalal poomil tasakaalu hoida ja oma sooritusele hinnangut anda;  
7) oskab sooritada sirutushüpet fikseeritud maandumisega.

### 3. klassi 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);
- 5) õpilane sooritab erinevaid kiirust nõudvaid liikumisi, teab, mis on reaktsioonikiirus, liikumiskiirus, kiirendusjooks ja üksikliigutuse kiirus;
- 6) õpilane oskab planeerida liikumissuunda nõudvaid radasid ja neid seostada igapäevaste elu olukordadega, sooritab liikumissuuna muutustega harjutusi.

hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.  
Koordinaatsiooni harjutused.

**Rakendusvõimlemine:** rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. **Tasakaaluharjutused:** päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.

**Akrobaatika:** veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

#### **Ettevalmistavad harjutused**

**toenghüppeks:** mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

### 3. klass:

**Rivi- ja korraharjutused:** pöörded paigal, kujundliikumised.

**Kõnni- ja jooksuharjutused:** rivisamm (P), võimlejasamm (T).

#### **Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused:**

hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

#### **Põhivõimlemine ja üldarendavad**

**võimlemisharjutused:** üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.

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

**Akrobaatilised harjutused:** veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

**Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse

	<p>muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused</b></p> <p><b>toenghüppeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt</p>
<p><b>Liikumisoskused (jooks, hüpped, visked)</b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist;</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 0,5 km distantsi;</li> <li>3) mängib teatevahetust nõudvaid liikumismänge;</li> <li>4) sooritab tennisepalli viske paigalt;</li> <li>5) oskab hüpates kasutada sulghüpet;</li> <li>6) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</li> </ol> <p><b>2. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist, oskab valida õige tempo;</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;</li> <li>5) sooritab hoota kaugushüppe.</li> </ol> <p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> </ol>	<p><b>1. klass:</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoiu. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p><b>2. klass:</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennisvallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu.</p> <p><b>3. klass:</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks.</p>

<p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p>
<p><b><u>Liikumismängud</u></b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</p> <p>3) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>4) saab aru lihtsast plaanist või kaardist ning leiab kooliümbruse plaanilt tuttavaid objekte.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</p> <p>3) saab aru lihtsast plaanist või kaardist ning leiab kooliümbruse plaanilt tuttavaid objekte; tegelikkust tundma õppida kohta;</p> <p>4) oskab lüüa kergemat palli üle takistuste ja üles-ette;</p> <p>5) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega</p>	<p><b>1. klass:</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p><b>2. klass:</b></p> <p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Rahvastepall. Maastikumängud</p> <p><b>3. klass:</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.</p>

<p>liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</p> <p>3) saab aru lihtsast plaanist või kaardist ning leiab kooliümbruse plaanilt tuttavaid objekte; mõistab, et kaardi järgi on võimalik tegelikkust tundma õppida. Õpilane koostab lihtsa terviseraja kaardi oma kooliümbruse kohta. Õpilane oskab kasutada lihtsamat kaarti, et liikuda terviserajal;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>	<p>Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.</p>
<p><b><u>Talialad (suusatamine)</u></b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b> <b>Suusatamine</b></p> <p>1) teab kuidas suuski kanda, hoida ja transportida;</p> <p>2) laskub laugelt nõlvalt põhiasendis;</p> <p>3) oskab kukkuda ja suuskadel püsti tõusta;</p> <p>4) suusatab järjest 0,5 km.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b> <b>Suusatamine</b></p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis ja kõrgasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 1 km distantsi;</p> <p>4) oskab kasutada käärsammu tõusul.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b> <b>Suusatamine</b></p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 2 km(T) ja 3 km (P) distantsi.</p>	<p><b>1. klass:</b> <b>Suusatamine</b></p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p><b>2. klass:</b> <b>Suusatamine</b></p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p><b>3. klass:</b> <b>Suusatamine</b></p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>
<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <p>1) oskab plaksutada lihtsamaid rütme ja rütmi taktis liikuda;</p>	<p><b>1. klass:</b></p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja</p>

<p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b>  1) mängib rütmi ja muusikaga liikumis ja matkimismänge;  2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile  3) oskab vals põhissammu.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b>  1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;  2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõpp samm. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p><b>2. klass:</b>  Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud</p> <p><b>3. klass:</b>  Mittmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Lastitantsud .</p>
<p><b><u>Kehaline aktiivsus</u></b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b>  1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b>  1) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;  2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p><b>1. klass:</b>  Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</p> <p><b>2. klass:</b>  Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.</p>

<p><b>3. klassi õpilane:</b> 1) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p><b>3. klass:</b> Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>
<p><b><u>Liikumine ja kultuur</u></b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b> 1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatejana või vabatahtlikuna.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) riietub liikumiseks sobilikult.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b> 1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 2) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.</p>	<p><b>1. klass:</b> Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> <p><b>2. klass:</b> Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p><b>3. klass:</b> Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>
<p><b><u>Tervis ja kehalised võimed</u></b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b> 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p>	<p><b>1. klass:</b> Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta.</p>

<p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b> 1) nimetab kehalisi võimeid; 2) mõeldab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p><b>2. klass:</b> Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p> <p><b>3. klass:</b> Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>
<p><b><u>Vaimne ja kehaline tasakaal</u></b></p> <p><b>1. klassi õpilane:</b> 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p><b>1. klass:</b> Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p><b>2. klass:</b> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja</p>

<p><b>3. klassi õpilane:</b> 1) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p><b>3. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
<p><b>Ujumine</b> <b>2.klassi õpilane:</b> 1) teab, kuidas käituda ujulas või basseinis; 2) on veega sõber.</p> <p><b>3. klassi õpilane:</b> 1) oskab sukeldudes tuua põhjast esemeid; 2) oskab liuelda ja libiseda; 3) oskab hõljuda; 4) sooritab „oskan ujuda „eksami, ujudes 200m, hõljub, sukeldub.</p>	<p><b>3. klass:</b> Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>

#### 2.1.4. Teadmised, oskused ja hoiakud II kooliastmes

##### 6. klassi lõpetaja:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 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;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.



<b>Õppesisu</b>	<b>4. klass</b>	<b>5. klass</b>	<b>6. klass</b>
Võimlemine	15-18 tundi	15-18 tundi	6-10 tundi
Kergejõustik	15-18 tundi	15-18 tundi	10-12 tundi
Liikumis- ja sportmängud(sportmängud, kooli valikul kaks kolmest)	21-24 tundi	21-24 tundi	16-20 tundi
Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	15-18 tundi	15-18 tundi	10-16 tundi
Tantsuline liikumine	6-8 tundi	6-8 tundi	5-6 tundi
Orienteerumine	4-6 tundi	4-6 tundi	4-6 tundi
Kehaline aktiivsus	4-6 tundi	4-6 tundi	2-4 tundi
Liikumine ja kultuur	4-6 tundi	4-6 tundi	4-6 tundi
Tervis ja kehalised võimed	6-8 tundi	6-8 tundi	4-6 tundi
Vaimne ja kehaline tasakaal	4-6 tundi	4-6 tundi	2-4 tundi
<b>Kokku</b>	<b>105 tundi</b>	<b>105 tundi</b>	<b>70 tundi</b>

### 2.1.5. Õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

#### Õppesisu ja õpitulemused klassiti

<b>Õppetulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p><b><u>Võimlemine</u></b>  <b>4. klassi õpilane:</b>            1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel;            1) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;            2) sooritab etteantud kava hübitsaga;            3) sooritab tireli ette ja taha;            4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;            5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b>            1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (24 takti)</p>	<p><b>4. klass:</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.  <b>Rühiharjutused:</b> kehatäve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  <b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> hüplemine hübitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.  <b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.  <b>Akrobaatika:</b> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.  <b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.  <b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>5. klass:</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised,</p>

saatelugemise või muusika saatel;  
1) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;  
2) sooritab etteantud hübitsa kava;  
3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;  
4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;  
5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

#### 6. klassi õpilane:

1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;  
1) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;  
2) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);  
3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;  
4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;  
5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

pöörded sammliikumisel.

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

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

**Akrobaatika:** pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

**Rakendus- ja riistvõimlemine:** kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); tiredõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.

#### 6. klass:

**Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.** Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

**Rühiharjutused:** kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Rakendus- ja riistvõimlemine:** lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.

**Iluvõimlemine(T):** põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

### Kergejõustik

#### **4. klassi õpilane:**

- 1) sooritab põlvetõste- ja sääretõstejooksu;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab palliviske paigalt ja 4 sammuliselt hoolt;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 8 minutit.

#### **5. klassi õpilane:**

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega kiirendusjooksu;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe ja teab kuidas tulemust mõõta;
- 3) sooritab palliviske neljasammuliselt hoolt;
- 4) jookseb järjest 10 minutit.

#### **6. klassi 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 12 minutit.

### Liikumis- ja sportmängud

#### **4. klassi õpilane:**

##### **Liikumismängud**

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib lihtsustatud reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

##### **Sportmängud** (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt;
- 2) sooritab üle võrgu visked võrkpallis;
- 3) sooritab harjutusi jalgpalliga triblades;

#### **4. klass:**

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

**Hüpped.** Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

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

#### **5. klass:**

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

**Hüpped.** Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

**Visked.** Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

#### **6. klass:**

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

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

**Visked.** Pallivise hoojooksult.

#### **4. klass:**

Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.

4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

**5. klassi õpilane:**

**Liikumismängud**

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

**Sportmängud** (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

**6. klassi õpilane:**

**Liikumismängud**

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

**Sportmängud** (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

**5. klass: A sportmäng**

**B sportmäng**

**Liikumismängud** ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

**Korvpall.** Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

**Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina Pioneeripall.

**Jalgpall.** Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

**6. klass: A sportmäng**

**B sportmäng**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse).

Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

**Võrkpall.** Ülalt- ja altsööt vastu seina 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)**

**4. klassi õpilane:**

**Suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab astepöörde laskumisel;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

**4. klass:**

**Suusatamine.** Pöörded paigal (hüppepööre).

Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine.

<p>5) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b>  <b>Suusatamine</b>  1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;  2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;  3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;  4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;  5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>  <b>Suusatamine</b>  1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;  2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;  3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;  4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;  5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p>	<p>Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine:</b> Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p><b>5. klass:</b>  <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.  Sahkpöörde tutvustamine.  Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p> <p><b>6. klass:</b>  <b>Suusatamine.</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.  Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>
<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b>  <b>4. klassi õpilane:</b>  1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;  2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;  3) teab Eest rahvatantse.</p>	<p><b>4. klass:</b>  Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinaatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.  Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhissamm.  Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha.</p>

<p><b>5. klassi õpilane:</b>  1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;  2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;  3) oskab nimetada teiste rahvaste seltskonnatantse.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>  1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;  2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;  3) sooritab ise loovtantsu elemente.</p>	<p>Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.  Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p><b>5. klass:</b>  Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine.  Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.  Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.  Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line-</i>tants vm. Loovtantsu põhielement ruum.  Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p><b>6. klass:</b>  Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine.  Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.  Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line-</i>tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>
<p><b><u>Orienteerumine</u></b></p> <p><b>4. klassi õpilane:</b>  1) teab põhileppemärke (8-10);  2) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas;  3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;  4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga.</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b>  1) oskab seostada maastiku kaardiga;  2) teab põhileppemärke (10–12);  3) oskab joonistada lihtsat plaani;  4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;  5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>  1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;  2) teab põhileppemärke (10–15);</p>	<p><b>4. klass:</b>  Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.  Orienteerumismängud.</p> <p><b>5. klass:</b>  Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.  Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine</p> <p><b>6. klass:</b>  Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga</p>

<p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;</p> <p>6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda.</p>	<p>seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele.</p>
<p><b><u>Kehaline aktiivsus</u></b></p> <p><b>4. klassi õpilane:</b></p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>2) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b></p> <p>1) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <p>1) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p><b>4. klass:</b></p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p><b>5. klass:</b></p> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine.</p> <p>Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p><b>6. klass:</b></p> <p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine</p>

	jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
<p><b><u>Liikumine ja kultuur</u></b></p> <p><b>4. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> <li>2) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>3) avastab looduses liikumise võimalusi.</li> </ol> <p><b>5. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>2) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.</li> </ol> <p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> <li>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.</li> </ol>	<p><b>4. klass:</b></p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p><b>5. klass:</b></p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p> <p>Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS).</p> <p>Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p><b>6. klass:</b></p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia. Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p>



<p><b><u>Tervis ja kehalised võimed</u></b></p> <p><b>4. klassi õpilane:</b>  1) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele;  2) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b>  1) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;  2) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p> <p><b>6. klassi õpilane:</b>  1) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;  2) analüüsib iseseisvalt enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p>	<p><b>4. klass</b>  Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.  Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p><b>5. klass:</b>  Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.  Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p> <p><b>6. klass:</b>  Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p>
<p><b><u>Vaimne ja kehaline tasakaal</u></b></p> <p><b>4. klassi õpilane:</b>  1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>5. klassi õpilane:</b>  1) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p>	<p><b>4. klass:</b>  Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p><b>5. klass:</b>  Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>

<b>6. klassi õpilane:</b> 1) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	<b>6. klass:</b> Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
--	--

### 2.1.6. Teadmised, oskused, hoiakud III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä;
- harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

### 2.1.7. Õpitulemused ja õppesisu III kooliastmes

Õppesisu	7. klass	8. klass	9. klass
Võimlemine	8-10 tundi	8-10 tundi	8-10 tundi
Kergejõustik	8-10 tundi	8-10 tundi	8-10 tundi
Sportmängud	12-16 tundi	12-16 tundi	12-16 tundi
Talialad	8-10 tundi	8-10 tundi	8-10 tundi
Tantsuline liikumine	4-6 tundi	4-6 tundi	4-6 tundi
Orienteerumine	4-6 tundi	4-6 tundi	4-6 tundi
Kehaline aktiivsus	4-5 tundi	4-5 tundi	4-5 tundi
Liikumine ja kultuur	4-5 tundi	4-5 tundi	4-5 tundi

Tervis ja kehalised võimed	4-5 tundi	4-5 tundi	4-5 tundi
Vaimne ja kehaline tasakaal	2-4 tundi	2-4 tundi	2-4 tundi
<b>Kokku</b>	<b>70 tundi</b>	<b>70 tundi</b>	<b>70 tundi</b>

### Õppesisu ja õpitulemused klassiti

Õppetulemused	Õppesisu
<p><b>Võimlemine</b></p> <p><b>7. klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab etteantud harjutuskombinatsiooni;</p> <p>4) sooritab õpitud akrobaatikas ratta kõrvale;</p> <p>5) sooritab harjutuste kombinatsiooni madalal poomil.</p>	<p><b>7. klass:</b></p> <p><b>Riviharjutused</b> ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine</b> ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Rakendusharjutused.</b> Ronimine.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> ratas kõrvale.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Harjutused rõõbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> Tireltõus jõuga (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p><b>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</b></p>
<p><b>8. klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p>	<p><b>8. klass:</b></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemise harjutused</b> vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p>

3) sooritab enda loodu harjutuskombinatsiooni;  
4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

#### 9. klassi õpilane:

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

Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

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

**Akrobaatika:** harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

**Harjutused rööbaspuudel:** tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).

**Harjutused kangil:** tireltõus jõuga, käärhõör (P).

**Tasakaaluharjutused poomil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

**Toenghüpe:** hark- ja/või kägarhüpe.

**Iluvõimlemine:** harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

**Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.**

#### 9. klass:

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** kombinatsioonid.

Koordinatsiooniharjutused.

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

**Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:** vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

**Aeroobika** tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

	<p><b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P) <b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe. <b>Iluvõimlemine:</b> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T)</p>
<p><b><u>Kergejõustik</u></b> <b>7. klassi õpilane :</b> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p> <p><b>8. klassi õpilane :</b> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 10 minutit (T) / 12 minutit (P).</p> <p><b>9. klassi õpilane :</b> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 12 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p><b>7. klass:</b> <b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. <b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). <b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p><b>8. klass:</b> <b>Jooks.</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. <b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p><b>9. klass:</b> <b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks. <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikat täishoolt (tutvustamine). <b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>
<p><b><u>Sportmängud</u></b> (kooli valikul kaks mängu kolmest) <b>7. klassi õpilane:</b> (õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p><b>Korvpall:</b> sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. <b>Võrkpall:</b> sooritab ülalt pallingu, loendab punkte, mängib lihtsustatud reeglite järgi. <b>Jalgpall:</b> mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p>	<p><b>7. klass: A sportmäng</b> <b>B sportmäng</b> <b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt pallingu. Mängijate asetus platsil ja liikumine</p>

<p>Mängib kahte õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b> (õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p><b>Korvpall:</b> sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt.</p> <p><b>Võrkpall:</b> sooritab ülalt pallingu, oskab servi vastu võtta ja teab mängutaktikat.</p> <p><b>Jalgpall:</b> mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Mängib kahte õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja nendest ühte reeglite järgi</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b> (õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p><b>Korvpall:</b> sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.</p> <p><b>Võrkpall:</b> sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</p> <p><b>Jalgpall:</b> mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja</i>, <i>poolkaitsja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>8. klass: A sportmäng B sportmäng</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt pallingu. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p><b>9. klass: A sportmäng B sportmäng</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks.</p> <p>Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. <b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt pallingu. Ründelöök hüppeta (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>
<p><b><u>Talialad</u></b> (suusatamine)</p> <p><b>7. klassi õpilane:</b> <b>Suusatamine</b></p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi.</p>	<p><b>7. klass:</b> <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.</p> <p>Poolisahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis.</p>

<p><b>8. klassi õpilane:</b>  <b>Suusatamine</b>  1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;  2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;  3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 7 km (P) distantsi.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b>  <b>Suusatamine</b>  1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;  2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;  3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p>	<p>Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval).</p> <p><b>Uisutamine.</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p><b>8.klass:</b>  <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.  <b>Uisutamine.</b> Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.  <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>9. klass:</b>  <b>Suusatamine.</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p>
<p><b><u>Tantsuline liikumine</u></b></p> <p><b>7. klassi õpilane:</b>  1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;  2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;  3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> <p><b>8.klassi õpilane:</b>  1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;  2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;  3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p><b>7. klass:</b>  Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine.</p> <p><b>8. klass:</b>  Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine.</p>

<p><b>9. klassi õpilane:</b>  1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;  2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;  3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p> <p><b>9. klass:</b>  Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.  Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>
<p><b><u>Orienteerumine</u></b>  <b>7. klassi õpilane:</b>  1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;  2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;  3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;  4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b>  1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;  2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku, oskab kaardilt leida väiksemaid objekte;  3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;  4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b>  1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;  2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;  3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;  4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p><b>7. klass:</b>  Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p><b>8. klass:</b>  Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevarianti valik. Sobivaima teevarianti valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p><b>9. klass:</b>  Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine.  Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>
<p><b><u>Kehaline aktiivsus</u></b>  <b>7. klassi õpilane:</b>  1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p>	<p><b>7. klass:</b></p>



<p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b></p> <p>1) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;  2) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b></p> <p>1) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;  2) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;  3) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p><b>8. klass:</b></p> <p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p><b>9. klass:</b></p> <p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>
<p><b><u>Liikumine ja kultuur</u></b></p> <p><b>7. klassi õpilane:</b></p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;  2) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p><b>7. klass:</b></p> <p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>

<p><b>8. klassi õpilane:</b>  1) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;  2) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b>  1) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>	<p><b>8. klass:</b>  Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p><b>9. klass:</b>  Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.  Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.  Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
<p><b><u>Tervis ja kehalised võimed</u></b></p> <p><b>7. klassi õpilane:</b>  1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;  2) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b>  1) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b>  1) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p><b>7. klass:</b>  Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p> <p><b>8. klass:</b>  Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p><b>9. klass:</b>  Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>

<p><b><u>Vaimne ja kehaline tasakaal</u></b></p> <p><b>7. klassi õpilane:</b> 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p><b>8. klassi õpilane:</b> 1) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p> <p><b>9. klassi õpilane:</b> 1) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p><b>7. klass:</b> Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p><b>8. klass:</b> Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p><b>9. klass:</b> Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>
---	--

### Lisa 1: Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

### Kehalise kasvatuses inventari soovituslik nimekiri

(20 õpilase kohta kehalise kasvatuses tunnis)

<b>VÕIMLEMISE INVENTAR</b>			
1.	Varbsein	20	võimla kohta
2.	Eri kõrgustega rööbaspuud (naistele)	1	kooli kohta
3.	Rööbaspuud (meestele)	1	kooli kohta
4.	Poom	1	kooli kohta
5.	Kang	1	kooli kohta
6.	Võimlemiskits	1	kooli kohta
7.	Võimlemishobune	1	kooli kohta
8.	Hoolaud	2	kooli kohta
9.	Võimlemismatid	30	kooli kohta
10.	Võimlemiskast	1	kooli kohta
11.	Võimlemispink	6	võimla kohta
12.	Hüpitsad	30	kooli kohta
13.	Võimlemiskepid	30	kooli kohta
14.	Võimlemispallid	30	kooli kohta
15.	Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurust)	30	kooli kohta
16.	Topispallid ( 1-3 kg )	10	igat raskust

17.	Võimlemislindid	20	kooli kohta
18.	Eriotstarbelised pallid ( fit-pallid jms )	4	kooli kohta
19.	Hoonöör	4	kooli kohta
	<b>KERGEJÕUSTIKU INVENTAR</b>		
20.	Kuul (3kg; 4kg; 5kg)	6	igat raskust
21.	Oda (400g; 500g; 600g)	6	igat raskust
22.	Ketas (0.75kg; 1,0kg; 1,5kg)	6	igat raskust
23.	Kõrgushüppematt	1	kooli kohta
24.	Kõrgushüppe mõõdupuu	1	kooli kohta
25.	Kõrgushüppepostid ja hüppelatid	1	kooli kohta
26.	Stardipakud	6	kooli kohta
27.	Teatepulgad	10	kooli kohta
28.	Viskepallid (150g)	20	kooli kohta
29.	Tennispallid	30	kooli kohta
30.	Reha, labidas ja reha	1	komplekt kaugushüppe kasti kohta
	<b>SPORTMÄNGUDE INVENTAR</b>		
31.	Jalgpallid	20	kooli kohta
32.	Jalgpallivärvad	2	kooli kohta
		20 + 20 +	
33.	Korvpallid (nr.5, 6 ja 7)	20	kooli kohta
34.	Korvpalli tagalauad korvi ja võrguga	2	kooli kohta
35.	Võrkpallid	30	kooli kohta
36.	Võrkpallivõrk koos postidega	1	komplekt
37.	Pallipump-kompressor	1	kooli kohta
38.	Pallikäru	4	kooli kohta
39.	Eraldussärgid sportmängudeks (4 erinevat värvi)	10	igat värvi
	<b>MUU INVENTAR</b>		
40.	Käsipallivärvad	2	kooli kohta
		20 +	
41.	Käsipalli pallid (naiste ja meeste pallid)	20	kooli kohta
42.	Sulgpalli komplektid	30	kooli kohta
43.	Saalihoki varustus	30	kooli kohta
44.	Saalihoki värvad	2	kooli kohta
45.	Pesapalli varustus	30	kooli kohta
46.	Ujumislauad	30	kooli kohta
47.	Ujumislestad	40	paari
48.	Stopperid	4	võimla kohta
49.	Mõõdulindid (10m, 20m, 50m, 100m)	1	igast pikkusest
50.	Tähised (erinevad)	30	kooli kohta
51.	Viled	2	kooli kohta
52.	Muusikakeskus	2	kooli kohta
53.	DVD-mängija	1	kooli kohta

54.	* stopper	1	igale kehalise kasvatus õpetajale
55.	* vile	1	igale kehalise kasvatus õpetajale
55.	* 10m mõõdulint	1	igale kehalise kasvatus õpetajale
	<b>ORIENTEERUMINE</b>		
56.	Kompassid	30	kooli kohta
57.	Orienteerumisraja tähised/lipukesed	15	kooli kohta
58.	Orienteerumiskaardid	30	kooli kohta
	<b>SUUSABAAS</b>		
60.	Suusad	40	paari
61.	Suusakepid	50	paari
62.	Suusasaapad	50	paari