

## AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

### Kehaline kasvatus

Rõhuasetused/eesmärgid 1. ja 2. klassis

- Kehalise kasvatus kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist.
- Arendatakse orienteerumist keskkonnas.
- Kehaline kasvatus lõimitakse eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviimine, kirjelduse järgi äratundmine jne).
- Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.
- Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel.
- Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.
- Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.

### 1. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mõistab regulaarse sportimise tähtsust tervisele.</li><li>• Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.</li><li>• Teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid.</li><li>• Oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske</li><li>• Loetleb spordialasid.</li></ul>
Jooks, hüpped, visked (kergejõustik)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</li><li>• Oskab pikemal distantstil arvestada oma jõuvarudega. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.</li><li>• Oskab palli õigesti hoida, sooritab palliviske paigalt.</li></ul>

Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab paigalt kaugushüppe vetruva maandumisega.</li> <li>• Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ning liikuda järgmistel viisidel: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</li> <li>• Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.</li> <li>• Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurde viivad harjutused turiseisuks ja tireliks.</li> <li>• Oskab hüpitsat käsitseda.</li> </ul>
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab palli ohutult käsitseda.</li> <li>• Liigub mängude ajal ohutult.</li> <li>• Tunneb rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust.</li> </ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutvub paaristõukelise sammuta klassikalise sõiduviisi ja paaristõukelise ühesammulise sõidustiiliga.</li> <li>• On võimeline libisema ühel suusal.</li> <li>• Laskub mäest kõrgasendis.</li> <li>• Läbib järjest suusatades 800 meetrit.</li> </ul>

## 2. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele.</li> <li>• Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.</li> <li>• Peab kinni tunni reeglitest, täidab ohutusnõudeid ja mängureegleid, täidab peamisi hügieeninõudeid.</li> <li>• Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</li> <li>• Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</li> </ul>
Jooks, hüpped, visked (kergejõustik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</li> <li>• Suudab joosta võimetekohase tempoga järjest 5 minutit.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</li> <li>• Sooritab palliviske paigalt kahesammulise hoojooksuga.</li> <li>• Sooritab kaugushüppe paigalt ja oskab hoojooksu.</li> </ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).</li> <li>• Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel.</li> <li>• Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.</li> <li>• Hüpleb hüpitsat ette tiirutades.</li> </ul>
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</li> <li>• Järgib rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.</li> </ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suusatab laugel nõlval, kasutades paaristõukelist sammuta klassikalist sõiduviisi ja paaristõukelist ühesammulist sõidustiili.</li> <li>• Laskub mäest põhiasendis.</li> <li>• Läbib järjest suusatades 1200 meetrit.</li> </ul>

#### Rõhuasetused/eesmärgid 3.- 4. ja 5. klassis

- Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses.
- Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega.
- Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega. Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks treeninguks.

### 3. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.</li><li>• Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.</li><li>• Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest.</li><li>• Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</li><li>• Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</li></ul>
Jooks, hüpped, visked (kergejõustik)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</li><li>• Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km pikkuse distantsi.</li><li>• Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</li><li>• Sooritab palliviske paigalt kahesammulise hoojooksuga.</li><li>• Sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</li></ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).</li><li>• Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.</li><li>• Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.</li><li>• Hüpleb hüpitsat tiirutades ette 30 sekundit järjest.</li></ul>
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</li><li>• Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li></ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga klassikalist sõiduviisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist klassikalist sõiduviisi.</li><li>• Laskub mäest põhiasendis.</li><li>• Läbib järjest suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsi.</li></ul>
Ujumine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi-tagasi.</li> </ul>
--	--

#### 4. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.</li> <li>Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.</li> <li>Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest.</li> <li>Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega.</li> <li>Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.</li> <li>Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</li> <li>Teab, mida tähendab aus mäng spordis.</li> <li>Nimetab Eestis toimuvad suurvõistlusi, tuntud Eesti sportlasi ja võistkondi.</li> </ul>
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sooritab kiirjooksu püstilähtest stardikäsklustega ning oskab pendelteatejooksu.</li> <li>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kasutab kõrgushüppes üleastumistehnikat.</li> <li>Sooritab palliviske paigalt ja nelja sammu hooga.</li> <li>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</li> <li>Jookseb omas tempos järjest 7 minutit.</li> </ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.</li> <li>Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).</li> <li>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal.</li> <li>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja tireltõusu rööbaspuudel.</li> <li>Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.</li> <li>Sooritab abistamisel lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).</li> </ul>

Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</li> <li>• Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.</li> <li>• Sooritab põrgatused takistuste vahelt.</li> <li>• Sooritab võrkpalli ülalt- ja altsöödud vastu seina.</li> <li>• Sooritab jalgpalli siseküljega sööte paarilisega.</li> <li>• Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</li> </ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suusatab paaristõukelise ühesammulise klassikalise sõiduviisiga. Sooritab vahelduvtõukelist kaheammulist klassikalist sõiduviisi.</li> <li>• Laskub mäest põhiasendis.</li> <li>• Sooritab uisusamppöörde.</li> <li>• Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</li> <li>• Läbib järjest suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsi.</li> </ul>

## 5. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust.</li> <li>• Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.</li> <li>• Teab, kuidas vältida liikudes ohuolukordi ja kuidas toimida lihtsamate sporditraumade korral.</li> <li>• Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega, osaleb juhendamisel ülesannete jagamisel ja mängureeglite kokkuleppimisel.</li> <li>• Oskab ennast analüüsida eelmise aasta tulemuste põhjal.</li> <li>• Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.</li> <li>• Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab ja oskab selgitada, mida tähendab aus mäng spordis.</li> <li>• Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</li> </ul>
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab madallähte stardikäsklustega ning oskab pendelteatejooksu.</li> <li>• Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kõrgushüppe üleastumistehnikas.</li> <li>• Sooritab palliviske nelja sammu hooga.</li> <li>• Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</li> <li>• Jookseb võimetekohase tempoga järjest 8 minutit.</li> </ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (24 takti) muusika või saatelugemise saatel.</li> <li>• Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</li> <li>• Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).</li> <li>• Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.</li> <li>• Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.</li> <li>• Sooritab lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).</li> </ul>
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</li> <li>• Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.</li> <li>• Sooritab korvpalliga põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</li> <li>• Sooritab võrkpalli ülalt- ja altsöödud paarilisega.</li> <li>• Sooritab erinevaid sööte jalgpalliga ning tunneb palli peatamisviise.</li> <li>• Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</li> </ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suusatab paaristõukelise ühesammulise klassikalise sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise klassikalise sõiduviisiga.</li> <li>• Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.</li> <li>• Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</li> <li>• Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</li> <li>• Läbib järjest suusatades 2,5 kilomeetri pikkuse (T) või 4 kilomeetri pikkuse (P) distantsti.</li> </ul>

## Rõhuasetused 6. ja 7. klassis

- Arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeeast lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi.
- Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist, sealjuures kujundatakse õpilaste iseseisvust (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine esitatud plaani järgi ja enesekontroll).
- Pööratakse tähelepanu sellele, et õpilased tunneksid tervislike eluviiside põhitõdesid ja järgiksid neid, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes, kujundaksid kehakultuuriga tegelemiseks vajalikke tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).
- Positiivse enesehinnangu kujunemisel on individuaalne lähenemine väga oluline.
- Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel suunatakse õpilasi iseseisvalt harjutama ja sportima.
- Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).

## 6. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust.</li><li>• Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.</li><li>• Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.</li><li>• Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi.</li><li>• Spordib koos kaaslastega, jagades ülesandeid, leppides kokku mängureegleid.</li><li>• Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga.</li><li>• Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.</li><li>• Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Märkab ausa mängu reegleid spordis.</li> <li>• Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</li> <li>• Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.</li> </ul>
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab madallähte stardikäsklustega ning oskab pendelteatejooksu.</li> <li>• Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kõrgushüppe üleastumistehnikas.</li> <li>• Sooritab hoojooksult palliviske.</li> <li>• Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</li> <li>• Jookseb võimetekohase tempoga järjest 9 minutit.</li> </ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (32 takti) muusika või saatelugemise saatel.</li> <li>• Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</li> <li>• Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).</li> <li>• Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.</li> <li>• Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P).</li> <li>• Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</li> </ul>
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</li> <li>• Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</li> <li>• Sooritab korvpalliga põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</li> <li>• Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarilise ja ning alt-eest pallingu.</li> <li>• Kasutab jalgpallis siseküljega söötu nii paigalt kui liikumiselt ning tunneb erinevaid pallipeatamise viise.</li> <li>• Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</li> </ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.</li> <li>• Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.</li> <li>• Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</li> <li>• Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</li> <li>• Läbib järjest suusatades 3 kilomeetri pikkuse (T) või 5 kilomeetri pikkuse (P) distantssi.</li> </ul>
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab esmaseid kompassi kasutamise põhimõtteid.</li> <li>• Teab 10 põhileppemärki.</li> <li>• Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.</li> <li>• Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</li> <li>• Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</li> </ul>
--	---

## 7. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele.</li> <li>• Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi.</li> <li>• Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.</li> <li>• Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormis oleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.</li> <li>• Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.</li> </ul>
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</li> <li>• Sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke.</li> <li>• Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</li> <li>• Suudab joosta järjest 1,5 km (T) / 2 km (P).</li> </ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab õpitud vaba või vahendiga harjutuskombinatsiooni.</li> <li>• Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</li> <li>• Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</li> </ul>
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab tundides õpitud sportmängude (sulgpall, saalihoki, jalgpall, korvpall) tehnikaelemente.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</li> <li>• Mängib kaht õpitud sportmängu (minikorvpall, jalutav jalgpall) lihtsustatud reeglite järgi.</li> </ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; suusatab uisusamm-sõiduviisiga.</li> <li>• Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsti.</li> </ul>
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.</li> <li>• Teab kompassi kasutamise põhimõtteid.</li> <li>• Teab 10 põhileppemärki.</li> <li>• Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.</li> <li>• Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</li> <li>• Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</li> </ul>

Rõhuasetused/eesmärgid 8. ja 9. klassis:

- Süstematiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi.
- Kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.
- Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid.
- Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.

## 8. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele.</li> <li>• Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi.</li> <li>• Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormis oleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.</li> <li>• Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.</li> <li>• Teab regulaarse harjutamise tähtsust.</li> <li>• Teab enesekontrollivõtteid.</li> <li>• Oskab arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele õpitu järgi.</li> </ul>
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suudab joosta järjest 2,5km (T) / 3,5km (P).</li> </ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab erinevaid soojendusharjutusi.</li> <li>• Teab vastupidavuse, jõu ja painduvuse arendamise üldisi harjutusi.</li> </ul>
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mängib kaht erinevat sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</li> <li>• Oskab mängida üht sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt.</li> <li>• Teab regulaarse harjutamise tähtsust.</li> <li>• Teab enesekontrollivõtteid.</li> </ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</li> <li>• Suusatab uisusamm-sõiduviisiga.</li> <li>• Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</li> </ul>
Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab määrata kompassiga suunda.</li> <li>• Oskab lugeda kaarti ja maastikku.</li> <li>• Tunneb 15 leppemärki.</li> <li>• Läbib orienteerumisraja oma tempoga.</li> </ul>

## 9. KLASS

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele.</li><li>• Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi.</li><li>• Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.</li><li>• Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormis oleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.</li><li>• Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.</li></ul>
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</li><li>• Sooritab paigalt kuulitõuke.</li><li>• Jookseb kiirjooksu madallähte stardikäsklustega ning oskab ringteatejooksu.</li><li>• Jookseb järjest 3 km (T) / 4 km (P).</li></ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sooritab õpitud vaba või vahendiga harjutuskombinatsiooni.</li><li>• Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</li><li>• Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</li><li>• Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</li></ul>
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sooritab tundides õpitud sportmängude (sulgpall, saalihoki, jalgpall, korvpall) tehnikaelemente.</li><li>• Mängib kaht õpitud sportmängu võistlusmäärustiku kohaselt.</li></ul>
Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</li><li>• Suusatab uisusamm-sõiduviisiga.</li><li>• Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.</li><li>• Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.</li><li>• Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi.</li></ul>

Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oskab määrata kompassiga suunda.</li><li>• Oskab lugeda kaarti ja maastikku.</li><li>• Tunneb 15 leppemärki.</li><li>• Läbib orienteerumisraja oma tempoga.</li></ul>
----------------	---