

Lisa 3

AINEVALDKOND “LIIKUMISÕPETUS”

Liikumisõpetus teemad klasside kaupa

Tegevuste valik sõltub ilmastikust

1. klass	kiirjooks püstistardist, kestvaajooks, teatevõistlused, pallivise, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviiis, põhiasendis mäest laskumine, erinevaud tõusu- ja pidurdusviisid, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded. JUDO: tervitusrituaal, keskendumis vaikus, üldarendavad harjutused, akrobaatika, kukkumine, maastehnika. Õpitud tehnika kasutamine maadluses. VÕIMLEMINE: kehaosade nimetused, jooksud, hüpped, asetused ruumis, klassikalise tantsu käte- ja jalgade positsioonid, tasakaaluharjutused, pöörded, vahendite - rõnga, hüppitsa, lindi kasutamine, akrobaatika, pärimustants, liikumismängud, jõu ja vastupidavus harjutused
2. klass	veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. kiirjooks püstistardist, kestvaajooks, teatevõistlused, pallivise, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded. JUDO: tervitusrituaal, keskendumis vaikus, üldarendavad harjutused, akrobaatika, kukkumine, maas- ja püstitehnika. Õpitud tehnika kasutamine maadluses. VÕIMLEMINE: kehaosade nimetused, asetused ruumis, loovtants - tantsuelemendid, kujud, ruumis liikumine, levelid; tantsulised liikumised paarilisega, vahendite kasutamine - rõngas, hüppits, lint; jooksud, hüpped, akrobaatika, tasakaaluharjutused, jõu ja vastupidavus harjutused, pärimustants, klassikalise tantsu käte- ja jalgade positsioonid, liikumismängud
3. klass	kiirjooks püstistardist, kestvaajooks, teatevõistlused, pallivise, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviiis, põhiasendis mäest laskumine, erinevaud tõusu- ja pidurdusviisid, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded. JUDO: tervitusrituaal, keskendumis vaikus, üldarendavad harjutused, akrobaatika, kukkumine, maas- ja püstitehnika. Õpitud tehnika kasutamine maadluses. VÕIMLEMINE: kehaosade nimetused, asetused ruumis, jooksud, hüpped, loovtants - tantsuelemendid, kujud, ruumis liikumine, levelid; tantsulised liikumised paarilisega, vahendite kasutamine - rõngas, hüppits, lint; jooksud, hüpped, akrobaatika, tasakaaluharjutused, jõu ja vastupidavus harjutused, pärimustants, klassikalise tantsu käte- ja jalgade positsioonid, liikumismängud
4. klass	kiirjooks püstistardist, kestvaajooks, teatevõistlused, sammudelt pallivise, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviiis, põhiasendis mäest laskumine, erinevaud tõusu- ja pidurdusviisid, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded. JUDO: tervitusrituaal, keskendumis vaikus, üldarendavad harjutused, akrobaatika, kukkumine, maas- ja püstitehnika. Õpitud tehnika kasutamine maadluses. VÕIMLEMINE: kehaosade nimetused, hingamine liikumisel, jooksud, hüpped, klassikalise tantsu käte- ja jalgade positsioonid, jõu ja vastupidavus harjutused, tasakaaluharjutused, pöörded, akrobaatika, loovtants - tantsuelemendid, kujud, ruumis liikumine, levelid; tantsulised liikumised paarilisega, vahendite kasutamine - rõngas, hüppits; pärimustants
5. klass	kiirjooks püstistardist, kestvaajooks, pendelteatejooks, sammudelt pallivise, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviiis,

	põhiasendis mäest laskumine, erinevad tõusu-ja pidurdusviisid, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded. JUDO: tervitusrituaal, keskendumis vaikus, üldarendavad harjutused, akrobaatika, kukkumine, maas- ja püstitehnika. Õpitud tehnika kasutamine maadluses. VÕIMLEMINE: kehaosade nimetused, hingamine liikumisel, jooksud, hüpped, klassikalise tantsu käte- ja jalgade positsioonid, jõu ja vastupidavus harjutused, tasakaaluharjutused, pöörded, akrobaatika, loovtants - tantsuelemendid, kujud, ruumis liikumine, levelid; tantsulised liikumised paarilisega, vahendite kasutamine - rõngas, hüpts; pärimustants, oma tantsu loomine
6. klass	akrobaatika, kiirjooks püstistardist, kestvusjooks, pendelteatejooks, sammudelt pallivise, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviis, põhiasendis mäest laskumine, erinevad tõusu-ja pidurdusviisid, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded.
7. klass	akrobaatika, kiirjooks püstistardist, kestvusjooks, pendelteatejooks, sammudelt kuulitõuge, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviis, põhiasendis mäest laskumine, erinevad tõusu-ja pidurdusviisid, discgolfi tehnika, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded.
8. klass	kiirjooks püstistardist, kestvusjooks, pendelteatejooks, sammudelt kuulitõuge, odavise, kettaheide, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviis, põhiasendis mäest laskumine, erinevad tõusu-ja pidurdusviisid, discgolfi tehnika, tantsuline liikumine, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded.
9. klass	kiirjooks püstistardist, kestvusjooks, pendelteatejooks, sammudelt kuulitõuge, odavise, kettaheide, kaugushüpe, liikumismängud, pallimängud lihtsustatud reeglitega, suusatamisel klassikaline sõiduviis, uisusamm sõiduviis, erinevad tõusu, laskumis-ja pidurdusviisid, discgolfi tehnika, tantsuline liikumine, ausa mängu põhimõtted, ohutusreeglid liiklemisel ja mänguplatsidel, hügieeninõuded.

ÕPPEAINE NIMETUS	Liikumisõpetus
ÕPPEAINE KIRJELDUS	Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis 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 käsitleda 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 tekiksid 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 tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest 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 mitmekülgsete, 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 toimuval 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.
	TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD
I KOOLIASTE	Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslasiga; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta. Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsab abi ohuolukorras. Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;

	4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
II KOOLIASTE	Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses. Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõeldab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

	5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
III KOOLIASTE	Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoii ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

	2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	
	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused</i>
1.klass	Õpilane: 1) oskab liikuda võimlejasammu (T) või ravisammuga (P) 2) sooritab erinevaid lihtsamaid hüplemis- ja jooksuharjutusi 3) sooritab erinevaid lihtsamaid akrobaatilisi elemente 4) oskab kasutada vahendit 5) teab ning oskab nimetada erinevaid kehaosasid Õpilane: 1) oskab rütmist aru saada ja liikuda sellele vastavalt 2) oskab tantsida lihtsamaid eesti tantse 3) teab tantsuelemente ja oskab neid loovtantsus kasutada	Võimlemine Asetused ruumis. Viirg, kolonn, diagonaal, maleasetus, ring. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Võimlejasamm, ravisamm, päkk-kõnd. Säätetõste, põlvetõste, ristsamm. Sammhüpe, kägarhüpe, sulghüpe, löökhüpe, hüpaksamm. Tasakaal ja pöörded. Seis päkkadel, ühel jalal. Paigalpöörded. Teineteise jälgimine ja koos liikumine. Vahend. Rõnga hoidmine, hoo andmine, viskamine - saatelugemise ning muusika saatel. Hübitsa hoidmine ning sellega hüplemine jalalt jalale. Akrobaatika. Veered kõrvale, turiseis, trel, poolspagaat, hundiratas, sild. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Tantsuline liikumine Eesti tantsud. Lihtsamad tantsuvõtted, sammud, liikumised. Liikumine (üksi, paaris, grupis) vastavalt muusikale, rütmile. Loovtants. Tantsuelementide kasutamine loovtantsus muusika saatel.
	Õpilane: 1) teab judo päritolu; 2) teab kuidas judo tundi alustatakse ja lõpetatakse	Judo Tervitusrituaal ja keskendumisvaikus. Usiro ja yoko ukemi ehk taha ja külje peale kukkumine.

	3) teab judo alg sõnavara 4) teab kukkumis tehnikaid 5) judo üldarendavad harjutused 6) teab kahte kinnihoiet; oskab hoidesse minna ja välja tulla 7) läbi müramise õpib õpilane olema kontaktis teise õpilasega	Üldarendavad harjutused individuaalselt kui ka paaris olles. Mune gatame ja kuzure gesa gatame - kinnihooded.
	Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Kergejõustik Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Visked. Viskepalli hoie. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
	Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid mängu. 2) mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli, korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. 3) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, pesapall (laptuu reeglitega), sulgpall, korvpall.
	Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvõukelise kahesammulise sõiduviisiga 2) laskub mäest põhiasendis; 3) teab erinevaid tõusu- ja pidurdusviise. 4) suusatab vabatehnikas 400m	Talialad Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

	5) teab ohtusreegleid kelgumäel	Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Ohtus kelgumäel. Teatevõistlused kelke kasutades.
	Õpilane: 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. 2) Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnanguandmine. 3) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate 4) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. 5) Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. 6) Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 7) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumine ja liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieen harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes Eesti sportlased ja spordialad
2.klass	Õpilane: 1) oskab liikuda võimlejasammu (T) või rivisammuga (P) 2) sooritab erinevaid lihtsamaid hüplemis- ja jooksuharjutusi 3) sooritab erinevaid akrobaatilisi elemente 4) oskab kasutada vahendit 5) teab ning oskab nimetada erinevaid kehaosasid Õpilane: 1) oskab rütmist aru saada ja liikuda sellele vastavalt 2) oskab tantsida lihtsamaid eesti tantse 3) teab tantsuelemente ja oskab neid loovtantsus kasutada	Võimlemine Asetused ruumis. Viirg, kolonn, diagonaal, maleasetus, ring, sõõr, harvenemine, koondumine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Võimlejasamm, rivisamm, päkk-kõnd. Säätetõste, põlvetoõste, ristsamm. Sammhüpe, kägarhüpe, sulghüpe, löökhüpe, hüpakamm, galopp, upphüpe. Tasakaal ja pöörded. Seis päkkadel, ühel jalal, sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt. Paigalpöörded, hüppega pöörded. Teineteise jälgimine ja koos liikumine. Vahend. Rõnga hoidmine, hoo andmine, viskamine - saatelugemise ning muusika saatel. Hübitsa hoidmine ning sellega hüplemine jalalt jalale. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Akrobaatika. Veered kõrvale, turiseis, tirl, poolspagaat, hundiratas, sild, lainetus, spagaadid, rõhtseis, tirl taha. Tantsuline liikumine Eesti tantsud. Lihtsamad tantsuvõtted, sammud, liikumised. Liikumine (üksi, paaris, grupis) vastavalt muusikale, rütmile.

		Loovtants. Tantsuelementide kasutamine loovtantsus muusika saatel. Improviseerimine. Tasandite kasutamine (1-4).
Õpilane: 1) teab judo päritolu; 2) teab kuidas judo tundi alustatakse ja lõpetatakse 3) teab judo alg sõnavara 4) teab kukkumis tehnikaid 5) judo üldarendavad harjutused 6) teab kahte kinnihoiet; oskab hoidesse minna ja välja tulla 7) teab ühte püstitehnikat 8) läbi müramise õpib õpilane olema kontaktis teise õpilasega 9) teab maasmaadluse rituaale ja alg reegleid		Judo Tervitusrituaal ja keskendumisvaikus. Usiro ja yoko ukemi ehk taha ja külje peale kukkumine. Üldarendavad harjutused individuaalselt kui ka paaris olles. Mune gatame ja kuzure gesa gatame - kinnihoided. De ashi barai püstitehnika. Proovivad kasutada maasmaadluses õpitud tehnikat.
Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.		Kergejõustik Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Visked. Viskepalli hoie. Palliviske ülalt täpsusele ja kaugusele. Palliviske paigalt ja kolme sammu hooga Hüpped. Paigalt kaugushüppe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüppe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid mänge. 2) mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli, korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. 3) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.		Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, pesapall (laptopu reeglitega), sulgpall, korvpall.
Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuga sõiduvõisiga ja		Talialad Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

	vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga 2) laskub mäest põhiasendis; 3) teab erinevaid tõusu- ja pidurdusviise. 4) suusatab vabatehnikas 800m	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.
	1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	Ujumine Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.
	Õpilane: 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. 2) Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnanguandmine. 3) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate 4) Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. 5) Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. 6) Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 7) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumine ja liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieen harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes Eesti sportlased ja spordialad
3.klass	Õpilane: 1) oskab liikuda võimlejasammu (T) või rivisammuga (P) 2) sooritab erinevaid lihtsamaid hüplemis- ja jooksuharjutusi 3) sooritab erinevaid akrobaatilisi elemente 4) oskab kasutada vahendit 5) teab ning oskab nimetada erinevaid kehaosasid Õpilane: 1) oskab rütmist aru saada ja liikuda sellele vastavalt 2) oskab tantsida lihtsamaid eesti tantse	Võimlemine Asetused ruumis. Viirg, kolonn, diagonaal, maleasetus, ring, sõõr, harvenemine, koondumine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Võimlejasamm, rivisamm, päkk-kõnd. Säaretõste, põlvetooste, ristsamm. Sammhüpe, kägarhüpe, sulghüpe, löökhüpe, hüpakamm, galopp, upphüpe. Tasakaal ja pöörded. Seis päkkadel, ühel jalal, sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt. Paigalpöörded, hüppega pöörded. Teineteise jälgimine ja koos liikumine. Vahend. Rõnga hoidmine, hoo andmine, viskamine - saatelugemise ning muusika saatel. Hüppitsa hoidmine ning sellega hüplemine jalalt jalale. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

	3) teab tantsuelemente ja oskab neid loovtantsus kasutada	Akrobaatika. Veered kõrvale, turiseis, trel, poolspagaat, hundiratas, sild, lainetus, spagaadid, rõhtseis, trel taha. Koordinatsiooni arendavad harjutused. Tantsuline liikumine Eesti tantsud. Lihtsamad tantsuvõtted, sammud, liikumised. Liikumine (üksi, paaris, grupis) vastavalt muusikale, rütmile. Loovtants. Tantsuelementide kasutamine loovtantsus muusika saatel. Improviseerimine. Tasandite kasutamine (1-4).
	Õpilane: 1) teab judo päritolu; 2) teab kuidas judo tundi alustatakse ja lõpetatakse 3) teab judo alg sõnavara 4) teab kukkumis tehnikaid 5) judo üldarendavad harjutused 6) teab kahte uut kinnihoiet; oskab hoidesse minna ja välja tulla 7) teab kahte püstitehnikat 8) teab püsti ja maasmaadluse rituaale ja alg reegleid	Judo Tervitusrituaal ja keskendumisvaikus. Usiro ja yoko ukemi ehk taha ja külje peale kukkumine. Üldarendavad harjutused individuaalselt kui ka paaris olles. Yoko shiho gatame ja tate shiho gatame kinnihoided. O soto otoshi ja o goshi püstitehnika. Proovivad kasutada püsti ja maasmaadluses õpitud tehnikat.
	Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Kergejõustik Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Visked. Viskepalli hoie. Palliviske ülalt täpsusele ja kaugusele. Palliviske paigalt ja kolme sammu hooga Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
	Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid mänge. 2) mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli, korvpalli lihtsustatud	Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja

	toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi	
7.klass	Õpilane: 1) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;	Akrobaatika Erinevad tirelid; turiseis; rõhtseis; erinevad toengud; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.
	Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab galopp hüppelt kuulitõuke 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;	Kergejõustik Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Eelharjutused kuulitõukeks. Galopp hüppega kuulitõuge. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
	Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.	Liikumis- ja sportmängud Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
	Õpilane: 1) rakendab suusatades erinevaid sõiduviise 2) oskab kasutada erinevaid tõusu- ja laskumisviise 3) oskab kasutada erinevaid pidurdusviise 4) suusatab vabatehnikas 800m	Talialad Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Uisusamm sõiduviis. Laskumine madalasendis. Libisamm- tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnitamine. Paralleelpidurdus, sakh- ja poolsahkpidurdus.
	Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;	Orienteerumine Orienteerumine vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

	4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	
	Õpilane: 1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis; 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
8.klass	Õpilane:	Kergejõustik

PÕHIKOOLI AINEKAVA

1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab galopphüppelt kuulitõuke 3) sooritab kettaheite ja odaviske 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;	Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Eelharjutused kuulitõukeks. Galopphüppega kuulitõuge. Kettaheide, odavise. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.	Liikumis- ja sportmängud Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
Õpilane: 1) rakendab suusatades erinevaid sõiduviise 2) oskab kasutada erinevaid tõusu-ja laskumisviise 3) oskab kasutada erinevaid pidurdusviise 4) suusatab vabatehnikas 800m	Talialad Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Uisusamm sõiduviis. Laskumine madalasendis. Libisamm- tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu-ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnitamine. Paralleelpidurdus, sahk- ja poolsahkpidurdus.
Ball	Tantsuline liikumine Rumba, valsi, jive ja fokstroti põhisammud.
Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Orienteerumine Orienteerumine vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.
Õpilane:	Teadmised spordist ja liikumisviisidest

	1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis; 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
9.klass	Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab galopp hüppelt kuulitõuke 3) sooritab kettaheite ja odaviske 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;	Kergejõustik Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Eelharjutused kuulitõukeks. Galopp hüppel kuulitõuge. Kettaheite, odavise.

PÕHIKOOLI AINEKAVA

		Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 5) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.	Liikumis- ja sportmängud Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.	
Õpilane: 1) rakendab suusatades erinevaid sõiduviise 2) oskab kasutada erinevaid tõusu-ja laskumisviise 3) oskab kasutada erinevaid pidurdusviise 4) suusatab vabatehnikas 800m	Talialad Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Uisusamm sõiduviis. Laskumine madalasendis. Libisamm- tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu-ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnitamine. Paralleelpidurdus, sahk- ja poolsahkpidurdus.	
Ball	Tantsuline liikumine Rumba, valsi, jive ja fokstroti põhisammud.	
Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning loodus- või tehisojektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Orienteerumine Orienteerumine vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine loodus- ja tehisojektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.	
Õpilane: 1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise	Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.	

vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis; 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi	Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
---	--