

I kooliaste

Õpitulemused I kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
<p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest Õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p>1. klass Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>2. klass Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>3. klass Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
<p>2. Võimlemine 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).</p>	<p>1. klass <u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>2. klass <u>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</u> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. <u>Rakendusvõimlemine.</u> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. <u>Tasakaaluharjutused.</u> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja</p>

	<p>jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>3. klass <u>Akrobaatilised harjutused.</u> Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tarel ette, kaldpinnalt tarel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. <u>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</u> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p>3. Jooks, hüpped, visked Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>1. klass <u>Jooks.</u> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. <u>Hüpped.</u> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. <u>Visked.</u> Viskepalli hoie.</p> <p>2. klass <u>Jooks.</u> Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. <u>Hüpped.</u> Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. <u>Visked.</u> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p> <p>3. klass <u>Jooks.</u> Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. <u>Hüpped.</u> Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. <u>Visked.</u> Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>
<p>4. Liikumismängud Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p>	<p>1. klass Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> <p>2. klass Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvastepall.</p>

<p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>3. klass Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepall.</p>
<p>5. Suusatamine Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.</p>	<p>1. klass - Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>2. klass Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.</p> <p>3. klass Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.</p>
<p>6. Tantsuline liikumine Õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>1. klass Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p> <p>2. klass Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p>3. klass Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>
<p>7. Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	<p>2. klass - Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispakades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>

II kooliaste

Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel II kooliastmes klassiti

Õpitulemused II kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	4. klass

<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</p>
<p>2. Võimlemine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüppab hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p>	<p>5. klass</p> <p>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. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>6. klass</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>4. klass</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Hoojooksult hüpe</p>

<p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).</p>	<p>hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kagarhüpe.</p> <p>5. klass Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samm liikumiselt. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutus oskust kujundavad harjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja maha hüpped.</p> <p>6. klass Iluvõimlemine (T). Hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p>
<p>3. Kergejõustik 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 9 minutit. 6) tõkkejooksu tehnika algõpe.</p>	<p>4. klass Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>5. klass Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult. Kaugushüpe täispikalt hoojooksult paku tabamisega. Tõkete vahe läbimine kolme sammuga.</p> <p>6. klass Kiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Tõkkejooks (kolme sammuga).</p>
<p>4. Liikumis- ja sportmängud Liikumismängud Õpilane: 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>Sportmängud Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p>	<p>4. klass Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <u>Korvpall</u>. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <u>Jalgpall</u>. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>5. klass Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, <u>Korvpall</u>. Palli hoie söötes, püüdes ja peale</p>

<p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-ees pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>4) mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><u>Jalgpall.</u> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p> <p>6. klass Liikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall, jalgpall.</p>
<p>5. Suusatamine Õpilane:</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduveisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</p>	<p>4. klass - Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduveis.</p> <p>5. klass Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduveis.</p> <p>6. klass Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuveiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpöörde. Teatesuusatamine.</p>
<p>6. Orienteerumine Õpilane:</p> <p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>2) teab põhi leppemärke (10-15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>4. klass -</p> <p>5. klass -</p> <p>6. klass Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joon orientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>
<p>7. Tantsuline liikumine Õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>4. klass Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsu kombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimimine liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <p>5. klass Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Kujutluspiltidel baseeruv</p>

	liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.
	6. klass Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

III kooliaste

Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel III kooliastmes klassiti

Õpitulemused III kooliastme lõpuks	Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti
<p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) 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;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>7. klass</p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noortele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> <p>8. klass</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>9. klass</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Kehalise töövõime arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p>
<p>2. Võimlemine</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p>	<p>7. klass</p> <p><u>Rivi -ja korraharjutused.</u> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.</p>

<p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p><u>Iluvõimlemine (T)</u>. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused poomil (T)</u>. Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°.</p>
	<p>8. klass</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u>. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused</u>. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele.</p> <p><u>Akrobaatika</u>. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused poomil (T)</u>. Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette.</p>
	<p>9. klass</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u>. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused</u>. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused poomil (T)</u>. Erinevaid maha hüppeid.</p> <p><u>Riistvõimlemine</u>. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga (P).</p> <p><u>Toenghüpe</u>. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><u>Aeroobika</u>. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
<p>3. Kergejõustik</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p> <p>5) sooritab tõkkejooksu õige tehnikaga(kasutades kolme sammu).</p>	<p>7. klass</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendus harjutused.</p> <p>Kaugushüpe täispikalt hoojooksult paku tabamisega. Palliviske hoojooksult. Kestvusjooks.</p>
	<p>8. klass</p> <p>Sprindi eelsoojendus harjutused. Ringteatejooks.</p> <p>Kaugushüpe täispikalt hoojooksult paku tabamisega. Kuulitõuge paigalt. Palliviske hoojooksult. Kestvusjooks. Tõkkejooks.</p>
	<p>9. klass</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge sammhüppelt.. Kestvusjooks. Tõkkejooks.</p>
<p>4. Sportmängud</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente;</p>	<p>7. klass</p> <p><u>Jalgpall</u>. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja,</p>

<p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4) mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng 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.</p>
	<p>8. klass Omandatud jalgpalli- ja korvpalli mängu oskuste edasiarendamine.</p>
	<p>9. klass Omandatud jalgpalli- ja korvpalli mängu oskuste edasiarendamine.</p>
<p>5. Suusatamine Õpilane: 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>7. klass Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p>
	<p>8. klass Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
	<p>9. klass - Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
<p>6. Orienteerumine Õpilane: 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>7. klass Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumis harjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peen lugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima tee variandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>
	<p>8. klass OrieNteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorieNteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>
	<p>9. klass OrieNteerumisraja iseseisev läbimine.</p>
<p>7. Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse ning kombinatsioone autori tantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>7. klass Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus.</p>
	<p>8. klass</p>

	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Popkultuur. Tants kui sport.</p>
	<p>9. klass</p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>