

AINEVALDKOND "KEHALINE KASVATUS"

1. Üldalused

1.1. Kehalise kasvatusa ainepädevus.

Kehalise kasvatusa õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatusa ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatusa tegevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingul teiste õppeainetega. Kehalise kasvatusa õpetamise eesmärgiks on kujundada õpilastel teadmised, oskused ja vilumused erineva iseloomuga kehaliste harjutuste sooritamiseks ning luua eeldused iseseisva tervisega seotud elukestva liikumisharrastuse tekkimiseks.

Põhikooli kehalise kasvatusa taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; omab baastadmise tervistavast sporditreeningust;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatusa tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena *jooks, hüpped ja visked*), liikumis- ja sportmängud (*korv-, võrk- ja jalgpall* – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (*suusatamine ja uisutamine* – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

1.3. Õppetegevuse korralduse alused

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalused

Kehaline kasvatus ja liikumine ning tervislik eluviis on kultuure ühendav valdkond, mis võimaldab õpilasi suunata tervislikuma elu ja sotsiaalse ning enesemääratlemise suunas. Läbi kehalise kasvatusa ainevaldkonna on võimalik arendada õpilaste sotsiaalset sidusust, kodanikutunnet, suhtlemispädevust ning oskust sooritada erineva iseloomuga kehalisi tegevusi (kepikehast kuni keerulise koordineerimisega spordialadeni) elukestvalt. Kehaline „haritus“ ning elukvaliteedi tõstmine läbi elukestva liikumisharrastuse on indiviidi tervise ning tööalase toimetuleku aluseks ning kehalise kasvatusa ainevaldkond võimaldab õpilastel vastavaid pädevusi arendada.

1.5. Kehalise kasvatusa lõimingu võimalused teiste ainevaldkondadega.

Kehaline kasvatusa omab seost nii loodusteaduslike kui ka sotsiaalainetega. Tundide läbiviimine välitingimustes näiteks orienteerumise või discgolfi õpetamisel võimaldab õpilastele siduda kehaliste vilumuste õpetamise geograafia või bioloogiaga looduslikus keskkonnas. Samuti võimaldab erinevate kehaliste võimete arendamine selgitada ning ühendada inimorganismi funktsioneerimise anatoomia ja füsioloogia eripärad ning ealised aspektid. Sotsiaalainetega on kehalise kasvatusa õpetamisel võimalik lõimuda läbi baaspsühholoogiliste protsesside arendamise ja tundmise (kuidas tekib motivatsioon või kuidas see kaob, kuidas õpilane ennast enesemääratleb kehalise tegevuse kontekstis, grupi funktsioneerimise eripärad jne). Samuti võimaldab kehaline kasvatusa mõista spordi rolli ühiskonnas näiteks kogukonna või riigi tasemel ning luua eeskujud õpilaste isiksuse arenguks läbi eeskujude spordis.

I kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumiseviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

II kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

III kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine.

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

1.6. Hindamise alused.

Õpitulemuste hindamiseks kasutatakse õppekavas sätestatud hindamise põhimõtteid. Hindamisel kasutatakse nii kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

1.7. Füüsiline õpikeskkond.

Kool võimaldab õpilastel kasutada kõiki füüsilise keskkonna võimalusi, mis on seotud tundide läbiviimisega nii sise- kui ka välistingimustes. Soodsad looduslikud tingimused võimaldavad hästi täita ühte kehalise kasvatus eesmärki- õpilaste liikumisharjumuse teket- kasutades looduslikes tingimustes liikumistingimusi (pargis, metsas, kergliiklusteel) omandamiseks erinevaid liikumise vorme ja tingumusi (vaata lisa 1 füüsilise keskkonna ja inventari vajadus ainevaldkonna õpetamiseks).

2. Ainekava

Aine õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuse kujundamisel lähtuvad ainevaldkonna pädevustest. Õpilaste üldised õpitulemused I-III kooliastmetes on esitatud tabelis 1 ning õppesisu ning õpitulemused tabelis 2.

Tabel 1. Üldised õpitulemused I, II, III kooliastmes.

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>3. klassi õpilane:</p> <p>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust</p> <p>tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne</p> <p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel</p> <p>kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi</p> <p>sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <p>selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust</p> <p>omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/ liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel</p> <p>selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel</p> <p>sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <p>kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele</p> <p>ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu</p> <p>omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada</p> <p>järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral</p> <p>sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid</p>

	<p>oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid</p>	<p>enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada</p>
<p>teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari</p>	<p>mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel: täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes</p>	<p>järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus</p>
<p>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi</p>	<p>kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest</p>	<p>kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdis-olümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel</p>

<p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise</p>	<p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordi üritustel</p>	<p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi</p>
---	--	--

Tabel 2. Õppesisu ja õpitulemused

klassiti I kooliaste

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMIS-VIISIDEST</p>	<p>I kooliaste 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest</p>	<p>3. klassi õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid 4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>1. klass: 10 - 12 tundi Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

	<p>Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p> <p>2. klass: 15 - 18 tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised</p> <p>Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud</p> <p>Akrobaatika: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäärast sirutushüpe</p>		<p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö</p>
--	--	--	--

	<p>maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p>3. klass: 15 - 18 tundi Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>3. klassi õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>	
--	---	---	--

<p>JOOKS, HÜPPED, VISKED</p>	<p>1. klass: 10 - 12 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt</p> <p>2. klass: 15 - 18 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksumpoo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt</p> <p>3. klass: 15 - 18 tundi Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga</p>	<p>3. klassi õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö</p>
-------------------------------------	--	---	--

LIIKUMIS- MÄNGUD	<p>1. klass: 15 - 18 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>2. klass: 21 - 24 tundi Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud</p> <p>3. klass: 21 - 24 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud</p>	<p>3. klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega Diferentseeritud töö
TALIALAD (suusatamine)	<p>1. klass: 10 - 12 tundi Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis</p>		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine

	<p>2. klass: 15 - 18 tundi Suusatamine Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>3. klass: 15 - 18 tundi Suusatamine Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel</p>	<p>3. klassi õpilane: suusatamine 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi</p>	<p>tegelemaks suusatamise ja/või uisutamiseega. Diferentseeritud töö</p>
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>1. klass: 5 - 6 tundi Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Lihtsad 2-osalised tantsud</p> <p>2. klass: 6 - 8 tundi Liikumine ja koordinaatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Suld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö</p>

	<p>3. klass: 6 - 8 tundi Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Lastetantsud</p>	<p>3. klassi õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>	
UJUMINE	<p>I kooliaste Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine Sukeldumine, hõljumine ja libisemine</p>	<p>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane: 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p>

II kooliaste

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. 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</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest</p>	<p>6. klassi 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) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel</p> <p>4) 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</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid,</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses</p>

		<p>kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest</p>	
VÕIMLEMINE	<p>4. klass: 15 – 18 tundi Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö</p>

5. klass: 15 - 18 tundi

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:

liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad

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

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

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

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

6. klass: 10 - 12 tundi

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste

kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..

Põhivõimlemine ja üldarendavad

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

6. klassi õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 1) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 2) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni

	<p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägerhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>	<p>akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägerhüpe)</p>	
KERGEJÕUSTIK	<p>4. klass: 15 - 18 tundi</p> <p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga</p> <p>5. klass: 15 - 18 tundi</p> <p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Samm hüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>6. klass: 10 - 12 tundi</p> <p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumis-</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö</p>

	<p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe) Visked. Pallivise hoojooksult</p>	<p>tehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult pallivise; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit</p>	
<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)</p>	<p>4. klass: 21 – 24 tundi Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>5. klass: A sportmäng - 15 - 18 tundi B sportmäng - 9 – 12 tundi Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinä Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>6. klass: A sportmäng - 10- 12 tundi B sportmäng - 6 - 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seinä ja paarides. Altsööst palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng</p>	<p>6. klassi õpilane: liikumismängud 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö</p>

	lihtsustatud reeglite järgi	viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt- eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust	
TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p>4. klass: 15 - 18 tundi Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiaside kordamine. Vahelduvtõukeline kaheammuline astesamm-tõusuvii. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p>5. klass: 15 – 18 tundi Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvii. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega.</p>		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö

	<p>Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvauisutamisel.</p> <p>6. klass: 10 - 12 tundi Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>	<p>6. klassi õpilane: suusatamine 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti</p>	
TANTSULINE LIIKUMINE	<p>4. klass: 6 - 8 tundi Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruuttrumba põhisamm Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p>5. klass: 6 - 8 tundi Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p>

	<p>Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p>6. klass: 5 - 6 tundi Ruumitaju ja koordinaatsiooni harjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus</p>		Diferentseeritud töö.
ORIENTEERUMINE	<p>4. klass: 4 - 6 tundi Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud</p> <p>5. klass: 4 - 6 tundi Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine</p> <p>6. klass: 4 - 6 tundi Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>

	pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele	joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	
UJUMINE	II kooliaste Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine Sukeldumine, hõljumine ja libisemine	Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane: 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö

III kooliaste

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMIS-VIISIDEST</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) mõistab 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, kaaslas 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 liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses</p>

<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>7. klass: 10 - 12 tundi Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine. Akrobaatika: ratas kõrvale. Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine Tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töövõrk</p>
--------------------------	---	--	--

	<p>koostamine (harjutuste valik ja järjekord). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P). Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõõr (P). Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T). Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>9. klass: 10 - 12 tundi Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P)</p>	<p>9. klassi õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</p>	
--	--	---	--

	<p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T)</p>		
KERGEJÕUSTIK	<p>7. klass: 10 - 12 tundi Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga</p> <p>9. klass: 10 - 12 tundi Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikatäishoolt (tutvustamine). Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga</p>	<p>9. klassi õpilane : 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö</p>
SPORTMÄNGUD (kooli valikul kaks mängu kolmest)	<p>7. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja</p>

	<p>liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja, poolkaitsja ja ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p style="text-align: center;">8. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus</p> <p style="text-align: center;">9. klass: A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi</p> <p>Korvpall. Harjutused pörgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks</p> <p>Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppeta (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel</p>	<p>9. klassi õpilane: (õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p>korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted</p> <p>võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu</p> <p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab</p>	<p>arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö</p>
--	--	---	--

	ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi	neid mängus. Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi	
TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<p>7. klass: 10 - 12 tundi Suusatamine. Paaristökeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtökeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlv). Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p>8. klass: 10 - 12 tundi Suusatamine. Paaristökeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>9. klass: 10 - 12 tundi Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p>	<p>9.klassi õpilane: suusatamine 1) suusatab paaristökulise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitöketa uisusamm- sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantisi.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö.</p>

<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>7. klass: 5 - 6 tundi Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Labajalavalss. Jive`i põhissamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine.</p> <p>8. klass: 5- 6 tundi Tantsu isiksus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhissamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus</p> <p>9. klass: 5 - 6 tundi Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine</p>	<p>9.klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle. 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö</p>
--	--	---	---

<p>ORIENTEERUMINE</p>	<p>7.klass: 4 - 6 tundi Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine</p> <p>8. klass: 4 - 6 tundi Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga</p> <p>9. klass: 4 - 6 tundi Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine</p>	<p>9. klassi 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 orienteerumisirada</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut. Diferentseeritud töö</p>
------------------------------	--	--	--

Lisa 1: Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

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

Kehalise kasvatuses inventari soovituslik nimekiri

(20 õpilase kohta kehalise kasvatuses tunnis)

VÕIMLEMISE INVENTAR

1. Varbsein	20	võimla kohta
2. Eri kõrgustega rööbaspuud (naistele)	1	kooli kohta
3. Rööbaspuud (meestele)	1	kooli kohta
4. Poom	1	kooli kohta
5. Kang	1	kooli kohta
6. Võimlemiskits	1	kooli kohta
7. Võimlemishobune	1	kooli kohta
8. Hoolaud	2	kooli kohta
9. Võimlemismatid	30	kooli kohta
10. Võimlemiskast	1	kooli kohta
11. Võimlemispink	6	võimla kohta
12. Hüpitsad	30	kooli kohta
13. Võimlemiskepid	30	kooli kohta
14. Võimlemispallid	30	kooli kohta
15. Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurust)	30	kooli kohta
16. Topispallid (1-3 kg)	10	igat raskust
17. Võimlemislindid	20	kooli kohta
18. Eriotstarbelised pallid (fit-pallid jms)	4	kooli kohta
19. Hoonöör	4	kooli kohta

KERGEJÕUSTIKU INVENTAR

20. Kuul (3kg; 4kg; 5kg)	6	igat raskust
21. Oda (400g; 500g; 600g)	6	igat raskust
22. Ketas (0.75kg; 1,0kg; 1,5kg)	6	igat raskust
23. Kõrgushüppematt	1	kooli kohta
24. Kõrgushüppe mõõdupuu	1	kooli kohta
25. Kõrgushüppepostid ja hüppelatid	1	kooli kohta
26. Stardipakud	6	kooli kohta
27. Teatepulgad	10	kooli kohta
28. Viskepallid (150g)	20	kooli kohta
29. Tennispallid	30	kooli kohta
30. Reha, labidas ja reha	1	komplekt kaugushüppe kasti kohta

SPORTMÄNGUDE INVENTAR

31. Jalgpallid	20	kooli kohta
32. Jalgpallivärvad	2	kooli kohta
33. Korvpallid (nr.5, 6 ja 7)	20 + 20 + 20	kooli kohta
34. Korvpalli tagalauad korvi ja võrguga	2	kooli kohta
35. Võrkpallid	30	kooli kohta
36. Võrkpallivõrk koos postidega	1	komplekt
37. Pallipump-kompressor	1	kooli kohta
38. Pallikäru	4	kooli kohta
39. Eraldussärgid sportmängudeks (4 erinevat värvi)	10	igat värvi

MUU INVENTAR

40. Käsipallivärvad	2	kooli kohta
41. Käsipalli pallid (naiste ja meeste pallid)	20 + 20	kooli kohta
42. Sulgpalli komplektid	30	kooli kohta
43. Saalihoki varustus	30	kooli kohta
44. Saalihoki värvad	2	kooli kohta
45. Pesapalli varustus	30	kooli kohta
46. Ujumislauad	30	kooli kohta
47. Ujumislestad	40	paari

48. Stopperid	4	võimla kohta
49. Mõõdulindid (10m, 20m, 50m, 100m)	1	igast pikkusest
50. Tähised (erinevad)	30	kooli kohta
51. Viled	2	kooli kohta
52. Muusikakeskus	2	kooli kohta
53. DVD-mängija	1	kooli kohta
54. * stopper	1	igale kehalise kasvatuses õpetajale
55. * vile	1	igale kehalise kasvatuses õpetajale
55. * 10m mõõdulint	1	igale kehalise kasvatuses õpetajale
ORIENTEERUMINE		
56. Kompassid	30	kooli kohta
57. Orienteerumisraja tähised/lipukesed	15	kooli kohta
58. Orienteerumiskaardid	30	kooli kohta
SUUSABAAS		
60. Suusad	40	paari
61. Suusakepid	50	paari
62. Suusasaapad	50	paari