

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel. Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.2. Kehalise kasvatusõppeaine maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini. Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppekasvatuseesmärgid on saavutatavad.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumiskäitumise soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatuses õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Õppipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks.

Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise. Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskierimisejulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatika-pädevuse kujunemist. Suhtluspädevus on seotud spordi oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabetekstide lugemisega ja mõistmisega.

1.5. Kehalise kasvatuses lõimimise teiste ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuses lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi. Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste võõrkeelsete pädevuste kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilus. Sotsiaalne pädevus.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaks võtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

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

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

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

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

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

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

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

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitusi ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);

- 6) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalidelugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõtamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnatega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste tervises seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

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

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

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises

tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

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

Kool võimaldab:

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

Kehaline kasvatus I kooliaste

1. EESMÄRGID Kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:
 - 1.1 omandab huvi, teadmised ja motivatsiooni iseseisvaks liikumisharrastuseks;
 - 1.2 on terve ja hea rühiga;
 - 1.3 arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
 - 1.4 omandab algteadmised tervislikust eluviisist;
 - 1.5 arendab tahtemoadusi ja täidab kokkulepitud (mängu) reegleid;
 - 1.6 arendab suhtlemisoskust ja koostööd kaaslastega.

2. Õppesisu

1. klass

2.1 VÕIMLEMINE

- Rivi ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Pööre paigal hüppega.
- Kõnni-, jooksu-, ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Hüplemine hüppenööri.
- Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemisega. Matkimisharjutused.

- Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.
- Tasakaalu harjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

2.2 KERGEJÕUSTIK

- Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest ja üle madalate takistuste. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.
- Hüpped. Takistustest ülehüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Hüpped külgsuundades. Paigalt kaugushüpe.
- Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennisball). Pallivise paigalt.

2.3 LIIKUMIS- JA PALLIMÄNGUD

- Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Palli viskamine, püüdmine, veeretamine, pörgatamine, vedamine jalaga. Rahvastepalli tutvustamine. Mängud maastikul.

2.4 TALIALAD

- Suusatamine. Suuskade kinnitamine ja kandmine, allapanek. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ja liikudes. Lehvikpööre. Astesamm, libisamm. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Trepptõus.
- Uisutamine. Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.

2.5 UJUMINE

- Veega kohanemine, mängud vees, vette väljahingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused. Ohutusnõuded ujulas. Hügieeni ujulas.

2. klass

3.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal.
- Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.
- Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.
- Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.

- Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.
- Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

3.2 KERGEJÕUSTIK

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo 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.

3.3 PALLIMÄNGUD

- Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.
- Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepall.
- Maastikumängud.

3.4 TALIALAD

- 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.
- Uisutamine. Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.

3.5 UJUMINE Ujuvusharjutused. Vette väljahingamine. Libisemine rinnuli ja selili. Jalgade ja käte töö.

3. klass

4.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal.
- Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).
- Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

- 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 kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

4.2 KERGEJÕUSTIK

- 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.

4.3 PALLIMÄNGUD

- Jooksu- ja hüppemängud.
- Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.
- Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.
- Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega
- Rahvastepalli mäng reeglite järgi.
- Maastikumängud.

4.4 TALIALAD

- Suusatamine. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpurdus. Mängud suuskadel.
- Uisutamine. Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.

4.5 UJUMINE Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili ja rinnuli krooli tehnika.

5. ÕPITULEMUSED

3. klassi õpilane:

- 5.1 oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- 5.2 oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- 5.3 oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 5.4 oskab täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- 5.5 hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);
- 5.6 oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- 5.7 läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- 5.8 läbib järjest suusatades 3 km distantsi.
- 5.9 läbib ujudes 25 m

II kooliaste

1. EESMÄRGID Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1.1 omandab huvi, teadmised ja motivatsiooni iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- 1.2 soovib olla terve ja hea rühiga; 1.3 omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 1.4 täidab liikudes ja sportides ohus- ja hügieeninõudeid;
- 1.5 õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid ja võistlusmäärusi järgima;
- 1.6 tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordiürituste vastu.

2. ÕPPESISU

4. klass

2.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus.
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust arendavad harjutused.
- Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

- Rakendusvõimlemine: upp-, tiri- ja kinnerripe.
- Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.
- Tasakaalu harjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil.
- Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. 2.2 KERGEJÕUSTIK
- Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks, ülejalajooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.
- Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
- Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

2.3 LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

- Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad harjutused ja liikumismängud.
- Teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepalli erinevad variandid.

2.4 TALIALAD

- Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis, paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus.
- Uisutamine. Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.

2.5 ORIENTEERUMINE

- Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

2.6 UJUMINE Selili ja vabalt ujumise tehnika täiustamine. Pöörded. Stardihüpped. Osavusharjutused.

5. klass

3.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.

- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
- Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).
- Rakendus- ja riistvõimlemine: 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; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.
- Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

3.2 KERGEJÕUSTIK

- Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.
- Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.
- Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

3.3 PALLIMÄNGUD

- Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.
- Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.
- Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.
- Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

3.4 TALIALAD

- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkipidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.
- Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.

3.5 ORIENTEERUMINE

- Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine.
- Kompassi tutvustamine.

3.6 UJUMINE Rinnuliujumise tehnika tutvustamine. Teatevõistlused. Ujumisviiside tehnika täiustamine.

6. klass

4.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.
- 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.
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.
- Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

4.2 KERGEJÕUSTIK

- Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.
- Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).
- Visked. Pallivise hoojooksult.

4.3 PALLIMÄNGUD

- Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi
- Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

4.4 TALIALAD

- Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
- Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

4.5 ORIENTEERUMINE

- Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.
- Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.

Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.

4.6 UJUMINE Rinnuliujumise tehnika täiustamine. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid ja pöörded. Veepalli tutvustus.

5. ÕPITULEMUSED

6. klassi õpilane:

5.1 mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid;

5.2 tunneb õpitud spordialade oskussõnu ja järgib ausa mängu põhimõtteid;

5.3 teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;

5.4 oskab sooritada eakohase harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja kangil (P);

5.5 suudab joosta enda poolt valitud tempos 9 minutit;

5.6 oskab sooritada lihtsamaid tehnikaelemente kooli poolt valitud sportmängudes;

5.7 läbib järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P)

5.8 läbib ujudes vähemalt 100 m 5.9 teab ujumise võistlusmäärustikku

III kooliaste

1. EESMÄRGID Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

1.1 mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

1.2 tunneb liikumisest ja sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;

1.3 omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;

1.4 jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;

1.5 tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordi- ning liikumisürituste vastu.

2. ÕPPESISU

7. klass

2.1 VÕIMLEMINE

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimise harjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele.

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

Akrobaatika: ratas kõrvale.

Tasakaalu harjutused poomil (T): sammuga ette 180 kraadi pööre; jala hooga taha pööre 180 kraadi; erinevad mahahüpped.

Harjutused kangil: tireltõus jõuga (P).

Toenghüpe: harkhüpe.

2.2 KERGEJÕUSTIK

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.

2.3 SPORTMÄNGUD

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja, ründaja) ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; söödu harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling.

2.4 TALIALAD

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm – sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm – sõiduviis. Poolsahkpöörete kasutamine slaalomirajal.

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvuisutamine.

2.5 ORIENTEERUMINE

Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil.

2.6 UJUMINE Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, esmaabi võtted, väsinud ujuja abistamine.

8. klass

3.1 VÕIMLEMINE

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.

- Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).
- Rühi arengut toetavad harjutused: harj. lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused 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, käärhõör (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.

3.2 KERGEJÕUSTIK

- Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusarjutused. Flopphüppe (3- ja 5- sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.
- Heited, tõuke. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

3.3 PALLIMÄNGUD

- Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.
- Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.
- Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

3.4 TALIALAD

- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvii. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
- Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Ring ette ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.

3.5 ORIENTEERUMINE

- Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil.

3.6 UJUMINE Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, esmaabi võtted, väsinud ujuja abistamine.

9. klass

4.1 VÕIMLEMINE

- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.
- Rühi arengut toetavad harjutused: harjutus 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).
- Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

4.2 KERGEJÕUSTIK

- Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.
- Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)
- Heited, tõuke. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

4.3 PALLIMÄNGUD

- Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.
- Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.
- Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

4.4 TALIALAD

- Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Teatesuusatamine.
- Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ring ette ja jäähoki mäng reeglite järgi.

4.5 ORIENTEERUMINE

- Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil.

4.6 UJUMINE Erinevate ujumisstiilide tehnikad, ujumisviiside võistlusmäärused, sukeldumine, esmaabi võtted, väsinud ujuja abistamine.

5. ÕPITULEMUSED

9. klassi õpilane:

- 5.1 mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid;
- 5.2 järgib sportides reegleid ja võistlusmäärusi, austab ning aitab oma kaaslasi ja teeb nendega koostööd;
- 5.3 tunneb õpitud spordialade oskussõnu;
- 5.4 oskab kirjeldada oma lemmikspordiala, loetleda sel alal toimuvaid võistlusi ning nimetada tuntumaid selle spordiala esindajaid Eestis ja maailmas;
- 5.5 mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 5.6 suudab joosta järjest 9 minutit (T)/ 12 minutit (P); läbib järjest suusatades 5 km (T)/ 8 km (P) distantsti.
- 5.7 teab erinevaid ujumisviiside tehnikaid
- 5.8 teab ujumisviiside võistlusmäärusi