

Kehaline kasvatus - ainekava

Kehaline kasvatus – I kooliaste

I kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Jooks, hüpped, visked
- C. Võimlemine
- D. Liikumismängud
- E. Taliala
- F. Tantsuline liikumine
- G. Ujumine (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele ; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab hügieeninõudeid
- 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi

Moodul	Kooliastme vastava ainevaldkonna õpitulemus riiklikust õppekavast	1. klass	2. klass	3. klass
A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. 2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised, kaasõpilastega	1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele 2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised, ohutu liiklemine	1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase	1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma

	<p>arvestamine, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>3.Riietumine vastavalt ilmastikule ja hügieenireeglid.</p> <p>4.Elementaarsed teadmised spordialadest, tuntud Eesti sportlastest.</p>	<p>sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Täita ohutusnõudeid.</p> <p>3.Kaasõpilastega arvestamine, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>4.Riietumine vastavalt ilmastikule ja olukorrale, hügieenireeglid.</p>	<p>soorituse kirjeldamine.</p> <p>2.Ohutu liikumise/liiklemise juhised, kaasõpilastega arvestamine, käitumisreeglid, emotsioonide kontrollimine kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>Täita ohutusnõudeid sportides.</p> <p>3.Riietumine vastavalt ilmastikule ja hügieenireeglid.</p> <p>4.Elementaarsed teadmised spordialadest.</p>	<p>kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2.Ohutu liikumise/liiklemise juhised, kaasõpilastega arvestamine, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>3.Riietumine vastavalt ilmastikule ja hügieenireeglid</p> <p>4.Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest</p>
<p>B. Jooks, hüpped, visked</p>	<p>1. Jooks Jooksuasendid, jooksuliigutused, stardid, teatejooksud, püstilähe.</p> <p>2.Hüpped Kaugushüpe, kõrgushüpe</p> <p>3.Visked Palli hoie, vise paigalt ja kahelt</p>	<p>1.Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega. Erinevad jooksuharjutused. Kestvusjooks 2 min.</p> <p>2.Hüpped paigalt ja hoojooksult ühe- ja kahejala tõukelt. Sügavushüpped. Kõrgushüpe otsehoolt üle pingi, nõõri.</p> <p>3. Palli hoie. Visked märki pallide ja teatepulkadega,</p>	<p>1.Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine. Suudab joosta võimetekohase tempoga 1 km distantisi.</p> <p>2. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kaugushüppe hoojooks. Kõrgushüpe kolmelt sammult.</p> <p>3.Pallivise paigalt ja 2 sammulise hooga.</p>	<p>1. Erinevad jooksuharjutused, lähteasendid. Pendelteatejooks teatepulgaga</p> <p>Suudab joosta võimetekohase tempoga 2 km distantisi.</p> <p>2. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Kõrgushüpe hoojooksult.</p> <p>3.Pallivise paigalt ja 2 sammulise hooga kaugusele.</p>

	sammult.	visked üle takistuste ja täpsusele vastu seinu 4-6 m kauguselt.		
C. Võimlemine	<p>1.Rivi-ja korraharjutused</p> <p>2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</p> <p>3.Koordinatsiooniharjutused</p> <p>4.Põhivõimlemine</p> <p>5.Rakendusvõimlemine</p> <p>6.Akrobaatilised harjutused</p>	<p>1. Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, pöörded paigal hüppega.</p> <p>2.Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmades, jooks maona.</p> <p>3. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki-ja käärhüplemine. Lihtsamad koordinatsiooniharjutused.</p> <p>4.Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.</p> <p>5. Väikeinventari kandmine ja paigaldamine. Ronimine varbseinal üles, alla ja kõrvale, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Ripped.</p> <p>6.Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tired ette, toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse.</p>	<p>1.Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine.</p> <p>2. Erinevad kõnni-, hüplemis- ja jooksharjutused.</p> <p>3.Hüplemine hüpitsa tiirutamisega. Erinevad koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüpitsaga 30 sek.</p> <p>4.Kere ja jalgade, käte põhiasendid. Harjutused vahenditega ja vahenditeta.</p> <p>5.Ronimine varbseinal, kaldpinnal, rippseis.</p> <p>6.Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tired ette, kaldpinnal tired taha, sild.</p>	<p>1.Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised.</p> <p>2.Erinevad kõnni- ja hüplemis, jooksharjutused. Ravisamm (P) ja võimlejasamm (T)</p> <p>3.Hüplemine hüpitsa tiirutamisega. Erinevad koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüpitsaga 60 sek.</p> <p>4.Harjutuste kombinatsioon muusika või lugemise saatel.</p> <p>5.Ripped ja toengud.</p> <p>6. Tired ette, turiseis ja tired taha kaldpinnalt. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Harjutuste kombinatsioon.</p>

	7.Tasakaaluharjutused 8.Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	7.Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni –ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. 8.Sirutus- mahahüpe kõrgemalt maandumisasendi fikseerimisega	7. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamiste ja peatumistega. 8. Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt	7. Erinevad kõnniviisid poomil julgestusega. Harjutuste kombinatsioon. 8.Paigalt toenghüpe kägarasse, sirutus- mahahüpe kitselt.
D. Liikumismängud	1.Jooksu- ja hüppemängud 2.Pallikäsitlemise harjutused, sportmänge ettevalmistavad liikumismängud 3.Rahvastepall.	1.Jooksu-ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. 2.Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suuna muutused . Põrgatusharjutused. 3.Lihtsustatud reeglitega rahvastepalli õppimine.	1. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. 2.Lihtsamad liikumismängud pallidega. 3.Rahvastepall lihtsustatud reeglitega.	1. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. 2.Sooritab harjutusi palle põrgatades, vedades, söötes, püüdes. 3.Rahvastepall reeglitega.
E. Taliala	1.Suusatamine Varustus, ohutus. Tasakaaluharjutused ja mängud suuskadel. Libisamm, tõus- ja laskumisiisid. Erinevad sõiduviisid.	1.Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie ja suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes ja tasakaaluharjutused suuskadel.	1.Trepptõus, laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline 2 sammuline sõiduviis.	1. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline 2 sammuline sõiduviis. Suusatab järjest 2km (T) ja 3km (P).
F. Tantsuline liikumine	1.Rütmi-ja koordinatsiooniharjutusi vastavalt muusika iseloomule	1.Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Spontaansust	1.Liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile.	1.Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

	2.Eesti traditsioonilised laulu – ja tantsumängud. 3.Lihtsamad tantsusammud	ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. 2.Eesti traditsioonilised laulu – ja tantsumängud. 3.Kõõni-, kõõlg-, hõõpak-, galopp ja lõõpsamm.	2.Eesti traditsioonilised laulu – ja tantsumängud. 3.Rahvatants	2.Eesti traditsioonilised laulu- ja tantsumängud. 3.Rahvatants
G. Ujumine			Kohustuslik ujumine	Kohustuslik ujumine

Kehaline kasvatus– II kooliaste

II kooliastme käsitlev temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Kergejõustik
- C. Võimlemine
- D. Liikumismängud ja sportmängud
- E. Taliala
- F. Tantsuline liikumine
- G. Orienteerumine

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning kehalist aktiivsust
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste tehnika, teab , kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada ; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel.
- 3) järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes.
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi, oma kehalise võimekuse arendamiseks.
- 5) tunneb õpitud spordialade /tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis.
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest

Moodul	Kooliastme vastava ainevaldkonna õpitulemus riiklikust õppekavast	4. klass	5. klass	6. klass
A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised.</p> <p>3. Kaasõpilastega arvestamine, käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>4. Sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid.</p> <p>5. Elementaarsed teadmised</p>	<p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab tervislikke eluviise</p> <p>2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Teab mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral Täita ohutusnõudeid.</p> <p>3. Kaasõpilastega arvestamine, ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine.</p> <p>4. Sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimete teste ja annab hinnanguid ja võrdleb eelmise aasta saavutatuga.</p> <p>5. Tunneb ja kasutab spordialade oskussõnu. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi,</p>	<p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab tervislikke eluviise</p> <p>2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Teab mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral Täita ohutusnõudeid.</p> <p>3. Kaasõpilastega arvestamine, ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine.</p> <p>4. Sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimete teste ja annab hinnanguid ja võrdleb eelmise aasta saavutatuga.</p> <p>5. Tunneb ja kasutab spordialade oskussõnu. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi,</p>	<p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab tervislikke eluviise</p> <p>2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Teab mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral Täita ohutusnõudeid.</p> <p>3. Kaasõpilastega arvestamine, ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine.</p> <p>4. Sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimete teste ja annab hinnanguid ja võrdleb eelmise aasta saavutatuga.</p> <p>5. Tunneb ja kasutab spordialade oskussõnu. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi, võist-</p>

		võistkondi. Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	tuntud sportlasi, võistkondi. Teab Tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	kondi. Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
B. Kergejõustik	<p>1. Jooks Jooksuasendid, jooksu-liigutused, stardikäsklused, teatejooksud, madallähe.</p> <p>2. Hüpped Kaugushüpe, kõrgushüpe</p> <p>3. Visked Pallivise paigalt ja hoojooksult</p>	<p>1. Jooksuasendi ja-liigutuste korrigeerimine. Madallähe. Pendelteatejooks, ringteatejooks Erinevad jooksuharjutused. Kestvusjooks. Cooperi test. Vastupidavustest.</p> <p>2. Kaugushüpe paku tabamiseta Kõrgushüpe üleastumistechnika.</p> <p>3. Viskeharjutused, täpsusvisked. Pallivise paigalt ja hoojooksult.</p>	<p>1. Madallähe stardikäsklusega. Ringteatejooksu teatevahetus. Cooperi test. Vastupidavustest.</p> <p>2. Kaugushüpe paku tabamisega, Kõrgushüpe üleastumistechnika, flopi tutvustamine.</p> <p>3. Hoojooksult pallivise.</p>	<p>1. Kiirjooks ja madallähe stardikäsklusega. Ringteatejooksu teatevahetus. Cooperi test. Vastupidavustest.</p> <p>2. Kaugushüpe paku tabamisega, Kõrgushüpe üleastumistechnika, flopi tehnika.</p> <p>3. Hoojooksult pallivise.</p>
C. Võimlemine	<p>1. Rivi- ja korraharjutused</p> <p>2. Kõnni- ,jooksu- ja hüplemisharjutused</p> <p>3. Rühiharjutused</p> <p>4. Põhivõimlemine</p> <p>5. Rakendusvõimlemine</p>	<p>1. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis.</p> <p>2. Harjutuskombinatsioonid. hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Hüplemine hüpitsaga 2 minutit.</p> <p>3. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>4. Üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>5. Ronimine varbseinal, käte erinevad hoided ja haarded</p>	<p>1. Pöörded sammlükumisel.</p> <p>2. Harjutuskombinatsioonid. hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Hüplemine hüpitsaga 2 minutit.</p> <p>3. Kehatüve lihaseid treenivad harjutused.</p> <p>4. Üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>5. Hoogemised toengus ja rippes rööbaspuudel. Hooga</p>	<p>1. Pöörded sammlükumisel.</p> <p>2. Harjutuskombinatsioonid. hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Hüplemine hüpitsaga 2 minutit.</p> <p>3. Kehatüve lihaseid treenivad harjutused.</p> <p>4. Üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>5. Harjutuskombinatsioon rööbaspuudel.</p>

	<p>6. Akrobaatilised harjutused</p> <p>7. Tasakaaluharjutused</p> <p>8. Toenghüpped</p>	<p>rööbaspuudel. Ripped.</p> <p>6. Erinevad tirelid, tiritamm-juurdeviivad harjutused (P), Painduvust arendavad harjutused, kaarsild (T). Kätelseis abistamisega. Painduvuse test. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>7. Erinevad kõnni- ja hüplemis-harjutused, pöörded ja maha-hüpped.</p> <p>8. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, harkhüpe.</p>	<p>mahahüpped. Ripped.</p> <p>6. Tirel ette, tirel taha, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm. Harjutuste kombinatsioon. Painduvuse test.</p> <p>7. Erinevad kõnni- ja hüplemis-harjutused, pöörded ja maha-hüpped. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>8. Harkhüpe, kägarhüpe.</p>	<p>6. Harjutuste kombinatsioon. Painduvuse test.</p> <p>7. Erinevad kõnni- ja hüplemis-harjutused, pöörded ja maha-hüpped. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>8. Harkhüpe, kägarhüpe.</p>
D. Liikumismängud ja sportmängud	<p>1. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud, rahvastepall</p> <p>2. Korvpall.</p> <p>3. Võrkpall</p>	<p>1. Erinevad liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>2. Palli hoie söötes ja püüdes ja peale visates, põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Minikorvpalli reeglite tutvustamine.</p> <p>3. Ettevalmistavad harjutused</p>	<p>1. Erinevad liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>2. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Lihtsamad harjutuste kombinatsioonid. Määrustik. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p>3. Altsööt. Kolme viskega</p>	<p>1. Erinevad liikumismängud.</p> <p>2. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Kontrollharjutus.</p> <p>3. Minivõrkpall. Kontrollharjutus.</p>

	4. Jalgpall	võrkpallidega. Ülaltsööt viskega, alt-eest palling. Pioneeridepall. 4. Söödu peatamine, löögitehnika õppimine.	võrkpall. Minivõrkpall. Määrustik. 4. Löögitehnika õppimine, täiustamine, mäng 4:4.	4. Löögitehnika õppimine, täiustamine, mäng 5:5. Kontrollharjutus.
E. Tali	1. Suusatamine	1. Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, paaristõukeline kahesammuline uisusamm sõiduviis. Laskumis- ja tõusutehnika. Sahkpidurdus. Suusatab järjest 2-3 km.	1. Laskumisasendid ja tõusuviisid. Erinevad pöörded paigal. Klassikalised sõiduviisid ja vabastiil. Teatesuusatamine. Suusatab järjest 3 km.	1. Laskumisasendid ja tõusuviisid. Erinevad pöörded paigal ja laskumisel. Klassikalised sõiduviisid ja vabastiil. Teatesuusatamine. Suusatab järjest 3 km (T) ja 5 km (P)
F. Tantsuline liikumine	1. Rütmi- ja koordineerimisharjutusi vastavalt muusika iseloomule. Lihtsamad tantsusammud 2. Eesti traditsioonilised laulu – ja tantsumängud.	1. Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimisharjutusi vastavalt muusika iseloomule. Lihtsamad tantsusammud 2. Eesti traditsioonilised laulu – ja tantsumängud. Rahvatants. Seltskonnatantsud.	1. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Ruutumba, rock. 2. Eesti traditsioonilised laulu – ja tantsumängud. Rahvatants. Seltskonnatantsud.	1. Tantsuvõtted, hoided paarides. Cha-cha, aeglane valss. 2. Eesti traditsioonilised laulu – ja tantsumängud. Rahvatants. Seltskonnatantsud.
G. Orienteerumine	1. Leppemärgi, kaart	1. Leppemärkide tutvustamine. Kaart. Orienteerumismängud. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti, plaani järgi.	1. Põhileppemärgid. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.	1. Öpperaja läbimine. Kompass.

Kehaline kasvatus – III kooliaste

III kooliastme õpitulemused

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Kergejõustik
- C. Võimlemine
- D. Liikumismängud ja sportmängud
- E. Taliala
- F. Tantsuline liikumine
- G. Orienteerumine

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika,
- 3) suudab õpitud alasid iseseisvalt sooritada;
- 4) järgib ohutus - ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes. Teab mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse testiharjutusi ning annab hinnangu oma tulemustele,
- 6) teab mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 7) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 8) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest;
- 9) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Moodul	Kooliastme vastava ainevaldkonna õpitulemus riiklikust õppekavast	7. klass	8. klass	9. klass
A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>1.Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</p> <p>2.Ohutu liikumise/liiklemise juhised</p> <p>3. Kaasõpilastega arvestamine, käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>4.Sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid.</p> <p>5.Elementaarsed teadmised</p>	<p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>2.Ohutu liikumine/liiklemine loodust säästev liikumine, tegutsemine spordi-traumade, õnnetusjuhtumite korral ja esmaabi-võtted.</p> <p>3.Kaasõpilastega arvestamine, austamine ja abistamine.</p> <p>4.Oskab iseseisvalt treenida. Analüüsib oma kehalise valmisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi. Leiab endale jõukohase spordiala, liikumisviisi</p> <p>5.Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi, võistkondi. Teadmised</p>	<p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>2. Tegutsemine spordi-traumade, õnnetusjuhtumite korral ja esmaabi-võtted.</p> <p>3. Aus mäng- ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4.Õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>5. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi,</p>	<p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>2.Oskab anda esmaabi.</p> <p>3.Spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades.</p> <p>4.Iseseisev sportimine. Oskab olla abikohtunik.</p> <p>5.Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi,</p>

		olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	võistkondi. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	võistkondi. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
B. Kergejõustik	<p>1. Jooks Sprint, ringteatejooks, kestvaajajooks</p> <p>2. Hüpped Kaugushüpe, kõrgushüpe</p> <p>3. Visked, heited Pallivise hoojooksult, kuulitõuge</p>	<p>1. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Cooperi test. Ringteatejooks. Vastupidavustest.</p> <p>2. Kaugushüpe täishoolt paku tabamine, Kõrgushüpe üleastumis-tehnika, flopitehnika.</p> <p>3. Pallivise hoojooksult. Hoota kuulitõuge.</p>	<p>1. Jooksu erialased harjutused. Cooperi test. Vastupidavustest.</p> <p>2. Kaugushüppe erialased harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe.</p> <p>3. Palliviske ja kuulitõuke erialased harjutused.</p>	<p>1. Jooksu erialased harjutused. Cooperi test. Vastupidavustest.</p> <p>2. Kaugushüppe erialased harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe.</p> <p>3. Kettaheite ja odaviske tutvustamine.</p>
C. Võimlemine	<p>1. Rivi- ja korraharjutused</p> <p>2. Rühiharjutused</p> <p>3. Põhivõimlemine</p>	<p>1. Jagunemine, liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja, kõhu, tuhara, abaluulihastele. Venitusharjutused.</p> <p>3. Harjutused vahendita ja vahendiga erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuskompleksid.</p>	<p>1. Jagunemine, liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja, kõhu, tuhara, abaluulihastele. Venitusharjutused.</p> <p>3. Harjutused vahendita ja vahendiga erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuskompleksid.</p>	<p>1. Jagunemine, liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja, kõhu, tuhara, abaluulihastele. Venitusharjutused.</p> <p>3. Harjutused vahendita ja vahendiga erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuskompleksid.</p>

	<p>4. Rakendusvõimlemine</p> <p>5. Akrobaatika</p> <p>6. Tasakaaluharjutused</p> <p>7. Toenghüpped</p> <p>8. Riistvõimlemine</p> <p>9. Iluvõimlemine, aeroobika</p>	<p>4. Riplemine. Käte kõverdamine rippes ja toenglamangus</p> <p>5. Ratas kõrvale, kätelseis. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>6. Erinevad sammude kombinatsioonid; sammuga ette pööre, erinevad mahahüpped. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>7. Hark- ja kägarhüpe.</p> <p>8. Tireltõus rööbaspuudel ja kangil. Rippled, hooglemised, mahahüpped. Harjutuskombinatsioon.</p> <p>9. Harjutused vahenditega, muusika saatel. Harjutuskombinatsioon.</p>	<p>4. Riplemine. Käte kõverdamine rippes ja toenglamangus</p> <p>5. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>6. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>7. Hark- ja kägarhüpe.</p> <p>8. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>9. Harjutused vahenditega, muusika saatel. Harjutuskombinatsioon.</p>	<p>4. Riplemine. Käte kõverdamine rippes ja toenglamangus</p> <p>5. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>6. Harjutuste kombinatsioon</p> <p>7. Hark- ja kägarhüpe.</p> <p>8. Harjutuste kombinatsioon.</p> <p>9. Harjutused vahenditega, muusika saatel. Harjutuskombinatsioon.</p>
<p>D.</p> <p>Liikumismängud ja sportmängud</p>	<p>1. Erinevad sportmängud</p> <p>2. Korvpall.</p> <p>3. Võrkpall</p>	<p>1. Pesapall, saalihoki, tennis, sulgpall, lauatennis.</p> <p>2. Mängu tehnikaelemendid liikumiselt (põrgatamine, söötmine ja vise korvile). Algetadmised kaitsemängust. Kontrollharjutus. Määrustik.</p> <p>3. Sööduharjutused paarides ja juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus ja</p>	<p>1. 1. Pesapall, saalihoki, tennis, sulgpall, lauatennis.</p> <p>2. Mängu tehnikaelemendid läbimurded, petted. Liikumiselt (põrgatamine, söötmine ja vise korvile). Määrustik. Kontrollharjutus.</p> <p>3. Sööduharjutused</p>	<p>1. Pesapall, saalihoki, tennis, sulgpall, lauatennis.</p> <p>2. Mäng 3:3 ja 5:5. Määrustik. Kontrollharjutus.</p> <p>3. Ründelöök.</p>

	4. Jalgpall	<p>liikumine. Mäng lihtsustatud reeglitega. Kontrollharjutus.</p> <p>4.Jalgpalli tehnikaelementide täiustamine. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p>	<p>kolmikutes. Palling ja vastuvõtt. Ründelöögi tutvustamine. Mäng määruste päraselt. Kontrollharjutus.</p> <p>4.Erinevad harjutuste kombinatsioonid. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>Mäng reeglite järgi. Kontrollharjutus.</p> <p>4.Erinevad harjutuste kombinatsioonid. Mäng reeglite järgi.</p>
E. Taliala	1.Suusatamine	1.Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Laskumine madalasendis. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatab järjest 3-5 km.	1. Õpitud sõiduviiside kasutamine. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatab järjest 3-5 km.	1. Õpitud sõiduviiside kasutamine. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatab järjest 5km (T) ja 8km (P)
F. Tantsuline liikumine	1.Erinevad rahva- ja seltskonnatantsud.	1. Erinevad tantsustiilid. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Seltskonnatantsud. Rahvatantsud Standart- ja ladina ameerika tantsud	1. Erinevad tantsustiilid. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Seltskonnatantsud. Rahvatantsud Standart- ja ladina ameerika tantsud	1. Erinevad tantsustiilid. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Seltskonnatantsud. Rahvatantsud Standart- ja ladina ameerika tantsud
G. Orienteerumine	1. Leppemärgi, kaart	1.Kaardi lugemine. Orienteerumine maastikul.	1. Kaardi lugemine. Orienteerumine maastikul.	1.Kaardi lugemine. Orienteerumine maastikul.

