

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

2. Kehalise kasvatus e õpetamise 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 välitingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 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.

3. Kehalise kasvatus e õppeaine 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 õppe- kasvatus eesmärgid on saavutatavad.

Ainevaldkonna kirjeldus, üldpädevuste kujundamise võimalusi, läbivate teemade rakendamise võimalusi, õppetegevuse kavandamine ning korraldamine ja hindamise alused on ära toodud riikliku õppekava lisa 8 Lisa 8 Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

[RT I, 29.08.2014, 18 - jõust. 01.09.2014]

AINEKAVA

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgid

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

I Kooliaste

Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuse eesmärkidena taotleb kool, et 3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika, sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis, täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari)
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise

I KOOLIASTME KEHALISE KASVATUSE ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

1.klass	2.klass	3.klass
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>		
<i>Kirjeldab ja mõistab regulaarse sportimise mõju ja tähtsust tervisele</i>		<i>Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.</i>
<i>Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.</i>		
<i>Teab ja peab kinni tunni reeglitest ja ohutusnõuetest, mängureeglitest ning hügieeninõuetest.</i>		<i>Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest. Teab, kuidas vältida liikudes ohuolukordi ja kuidas toimida lihtsamate sporditraumade korral.</i>
<i>Oskab öelda ja annab hinnangu, kas kogetud kehaline koormus oli</i>		<i>Annab hinnangu oma</i>

<i>kerge/raske</i>		sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele. (kerge/raske) Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega, osaleb juhendamisel ülesannete jagamisel ja mängureeglite kokkuleppimisel.
<i>Loetleb spordialasid.</i>		Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi ja võistkondi. Nimetab Eestis toimuvad suurvõistlusi.
		Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.
Võimlemine		
<i>Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ja liikuda järgmistel viisidel: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtu sammuga kõrvale</i>		Oskab liikuda kasutades võimlejasammu (T) ja rivisammu (P)
<i>Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel.</i>		Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.
<i>Oskab sooritada koordineerimise arendavaid hüplemisharjutusi, kääri- ja harkihüplemine.</i>		Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koosjalul ja harki-kokku.
<i>Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.</i>		Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha. Sooritab rõhtseisu, käed kõrval.
		Sooritab iluvõimlemise elemente.
		Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.
<i>Oskab hüpitsat käsitseda.</i>	<i>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades.</i>	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades ette 30 sekundit järjest
Jooks, hüpped, visked		
<i>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</i>		Jookseb kiirjooksu madalstardist stardikäsklusega
<i>Oskab pikemal distantzil arvestada oma jõuvarudega. Suudab joosta võimetekohase tempoga 5 minutit.</i>		Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km pikkuse distantsi.
<i>Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.</i>		Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus ja pendelteatejooksus.

<i>Oskab palli õigesti hoida ja sooritab palliviske paigalt.</i>	<i>Sooritab palliviske paigalt ja Kahe- ning neljasammulise hoojooksuga.</i>
<i>Sooritab kaugushüppe paigalt ja kahesammulise hoojooksuga vetruva maandumisega.</i>	<i>Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta ja teab kõrgushüppe üleastumistehnikat.</i>
	<i>Jookseb järjest 7 minutit.</i>
Liikumismängud	
<i>Oskab palli ohutult käsitseda. Liigub mängude ajal ohutult.</i>	<i>Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</i>
<i>Tunneb ja järgib rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.</i>	<i>Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.</i>
<i>Tunneb ja järgib jalgpalli reegleid, on kaasmängijate vastu sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust.</i>	<i>Mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijate vastu sõbralik ning austab kohtuniku otsust ja ausa mängu reegleid.</i>
	<i>Sooritab põrgatused takistuste vahelt.</i>
	<i>Sooritab ülalt- ja altsöödud vastu seina ning paarilisega</i>
	<i>Sooritab siseküljega söötu Paarilisega, Oskab sooritada erinevaid sööte ning palli peatamisviise.</i>
	<i>Sooritab kahe kooli poolt valitud sportmängu kontrollharjutusi.</i>
<i>Mõistab ja järgib ausa mängu põhimõtteid.</i>	<i>Mõistab, järgib ja oskab seletada ausa mängu põhimõtteid.</i>
	<i>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</i>
Suusatamine	
<i>Suusatab laugel nõlval, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviisi.</i>	<i>Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi.</i>
<i>Laskub mäest kõrgasendis.</i>	<i>Laskub mäest põhiasendis</i>
<i>Läbib järjest suusatades 800 meetrit.</i>	<i>Läbib järjest suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsti.</i>
	<i>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</i>

Orienteerumine	
	<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.</i>
	<i>Teab kuni kümnet põhileppemärki.</i>
	<i>Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.</i>
	<i>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</i>
	<i>Oskab mängida erinevaid lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga.</i>
Tantsuline liikumine	
<i>Mängib ja tantsib lihtsamaid eesti laulumänge.</i>	<i>Mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge.</i>
<i>Liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile.</i>	

II Kooliaste

6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) 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 kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus 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 tervisespordiüritustel.

II KOOLIASTME KEHALISE KASVATUSE ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

4.klass	5.klass	6.klass
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>		
<i>Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.</i>		<i>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust.</i>
<i>Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes</i>		<i>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses.</i>
<i>Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest. Teab, kuidas vältida liikudes ohuolukordi ja kuidas toimida lihtsamate sporditraumade korral.</i>		<i>Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.</i>
<i>Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega, osaleb juhendamisel ülesannete jagamisel ja mängureeglite kokkuleppimisel.</i>		<i>Suudab iseseisvalt sooritada Üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; spordib koos kaaslastega, jagades ülesandeid, leppides kokku mängureegleid.</i>
<i>Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.</i>		<i>Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</i>
<i>Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel</i>		<i>Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</i>
<i>Teab ja oskab selgitada, ausa mängu põhimõtteid spordis</i>		<i>Märkab ausa mängu reeglid spordis.</i>
<i>Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi ja võistkondi. Nimetab Eestis toimuvad suurvõistlusi.</i>		<i>Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning eesti üld- ja noorte</i>

	<i>tantsupidudest</i>
Võimlemine	
<i>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel. Oskab liikuda kasutades võimlejasammu (T) ja rivisammu (P)</i>	<i>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel.</i>
<i>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koosjalul ja harki-kokku.</i>	<i>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Hüpleb hüpitsat taha tiirutades.</i>
<i>Sooritab iluvõimlemise elemente.</i>	<i>Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).</i>
<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja tireltõusu rööbaspuudel. Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha. Sooritab rõhtseisu, käed kõrval.</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.</i>
<i>Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja jõutõusu köiel (P)</i>
	<i>Sooritab abistamisel lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).</i>
Kergejõustik	
<i>Sooritab kiirjooksu püstilähtest ja madallähtest stardikäsklustega .</i>	<i>Sooritab kiirjooksu püstilähtest stardikäsklustega kasutades jooksupakke.</i>
<i>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus paigalt ja pendelteatejooksus</i>	<i>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus liikumiselt ja pendelteatejooksus</i>
<i>Sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja teab kõrgushüppe üleastumistehnikat.</i>	<i>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kõrgushüppe üleastumistehnikas.</i>
<i>Sooritab palliviske paigalt ja kahe- ning neljasammulise hooga.</i>	<i>Sooritab hoojooksult palliviske.</i>
<i>Jookseb järjest 7 minutit.</i>	<i>Jookseb järjest 9 minutit.</i>
Liikumis- ja sportmängud	
<i>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</i>	
<i>Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.</i>	<i>Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</i>
<i>Sooritab põrgatused takistuste vahelt.</i>	<i>Sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</i>
<i>Sooritab ülalt- ja altsöödud vastu seina ning paarilisega</i>	<i>Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarilisega ning alt-eest pallingu.</i>
<i>Sooritab sisekülgjega söötu paarilisega, Oskab sooritada erinevaid sööte ning palli peatamisviise.</i>	<i>Sooritab jalgpallis palli söötmise ja peatamise.</i>

<i>Sooritab kahe kooli poolt valitud sportmängu kontrollharjutusi.</i>	<i>Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</i>
Suusatamine	
<i>Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi.</i>	<i>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga</i>
<i>Sooritab laskumise põhiasendis.</i>	<i>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</i>
	<i>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</i>
<i>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</i>	
<i>läbib suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsti.</i>	<i>Läbib järjest suusatades 3 kilomeetri pikkuse (T) või 5 kilomeetri pikkuse (P) distantsti</i>
Orienteerumine	
<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.</i>	<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi. Teab esmaseid kompassi kasutamise põhimõtteid</i>
<i>Teab kuni kümmet põhileppemärki.</i>	<i>Teab 10-15 põhileppemärki.</i>
<i>Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.</i>	<i>Oskab liikuda joonorientiiride järgi. Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</i>
<i>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</i>	
<i>Oskab mängida erinevaid lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga.</i>	<i>Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</i>
Tantsuline liikumine	
<i>Mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge.</i>	<i>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse</i>
<i>Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</i>	

III Kooliaste

9. klassi lõpetaja:

1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh

liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;

2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika, suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisena;

8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;

9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

III KOOLIASTME KEHALISE KASVATUSE ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

7.klass	8.klass	9.klass
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>		
<i>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust.</i>	<i>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</i>	
<i>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses.</i>	<i>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusunõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi.</i>	
<i>Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.</i>	<i>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes.</i>	

<i>Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; spordib koos kaaslastega, jagades ülesandeid, leppides kokku mängureegleid.</i>	<i>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid.</i>
<i>Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</i>	<i>Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt, käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</i>
<i>Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</i>	
<i>Märkab ausa mängu reeglid spordis.</i>	
<i>Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning eesti üld- ja noorte tantsupidudest</i>	
Võimlemine	
<i>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel.</i>	<i>Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel</i>
<i>Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Hüpleb hübitsat taha tiirutades.</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</i>
<i>Sooritab iluvõimlemise elemente. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (T)</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / jõutõus kõiel (P)</i>
<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.</i>	
<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja jõutõusu kõiel (P)</i>	<i>Sooritavad ümberrivistumises vastavalt käsklustele: kahte- ja kolmeviirgu rivine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</i>
<i>Sooritab abistamisel lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).</i>	<i>Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</i>
Kergejõustik	
<i>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</i>	
<i>Sooritab hoojooksult palliviske</i>	

<i>Sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke (P)</i>	
<i>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega kasutades stardipakku</i>	
<i>Suudab joosta järjest 9 minutit</i>	<i>Suudab joosta järjest 12 minutit</i>
<i>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus liikumiselt ja pendelteatejooksus</i>	
Sportmängud	
<i>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</i>	
<i>Sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</i>	<i>Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis. Tunneb korvpalli võistlusmääruseid.</i>
<i>Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarilisega ning alt-eest pallingu.</i>	<i>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Oskab mängida võrkpalli reeglite järgi.</i>
<i>Sooritab jalgpallis palli söötmise ja peatamise.</i>	<i>Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.</i>
<i>Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</i>	<i>Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</i>
	<i>Mängib kaht kooli valitud sportmängu ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</i>
Suusatamine	
<i>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviiisiga</i>	<i>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulist sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</i>
<i>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</i>	<i>Sooritab laskumise madalasendis.</i>
<i>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</i>	<i>Sooritab libisamm- tõusuviiisi, sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpöörde. Oskab tõusu- ja laskumisviiiside ning pidurduste kasutamist maastikul.</i>
<i>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</i>	
<i>Läbib järjest suusatades 3 kilomeetri pikkuse (T) või 5 kilomeetri pikkuse (P) distantsi</i>	<i>Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</i>
Orienteerumine	
<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi. Teab esmaseid kompassi kasutamise põhimõtteid</i>	<i>Oskab määrata üldsuunda ja täpset suunda (asimuuti).</i>
<i>Teab 10-15 põhileppemärki.</i>	<i>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.</i>
<i>Oskab liikuda joonorientiiride järgi. Orienteerub etteantud või</i>	<i>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine</i>

<i>enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</i>	<i>maastikul kaardi ja kompassiga.</i>
<i>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</i>	<i>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</i>
<i>Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</i>	<i>Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</i>
<i>Tantsuline liikumine</i>	
<i>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse</i>	<i>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest</i>
	<i>Arutleb eri tantsustiilide üle. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</i>
	<i>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</i>