

Sisukord

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“	2
1.1. Kehakultuuripädevus.....	2
1.2. Ainevaldkonna õppeaine.....	2
1.3. Õppeaine nädala tundide jaotumine III astmetes	3
1.4. Ainevaldkonna kirjeldus	3
2. Aine: Kehaline kasvatus.....	3
2.1. Õppe- ja kasvatus eesmärgid.....	3
2.2. Õppeaine kirjeldus	4
2.3. Õppetegevus.....	4
2.4. Füüsiline keskkond	5
2.5. Hindamise üldalused	5
2.6. Läbivad teemad	5
2.7. Lõiming teiste õppeainetega	6
3. III kooliastme õpitulemused.....	8
4. Klass: 7 kl.	9
4.1. Õpitulemused 7 klassile:	9
4.2. Õppesisu (70t):.....	9
5. Klass: 8 kl	15
5.1. Õpitulemused 8 klassile:	15
Õpilane:	15
5.2. Õppesisu (70t):.....	16
6. Klass: 9 kl.....	20
6.1. Õpitulemused:	20
6.2. Õppesisu(70 t):.....	21
7. Hindamine	25

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiiliosana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekutsobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausamängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

1.2 Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini.

1.3.Õppeaine nädala tundide jaotumine III astmetes

7 klass – 2 tundi

8 klass – 2 tundi

9 klass – 2 tundi

1.4. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisikujunemisel. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused onaluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvispordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalisekasvatuse õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilisearengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

2. Aine: Kehaline kasvatus

2.1.Õppe- ja kasvatuse eesmärgid

III astme kehalise kasvatusega 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 liikumise oskusi õppima jaliikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 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.

2.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimegaiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervislikuliikumisharrastuse. 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 kasvatuse 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. Teadmispordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastavõppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ettenähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuluvate spordialade jaliikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

2.3. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

2.4. Füüsiline keskkond

- 1.Kehalise kasvatuse tunde kool viib läbi poistel ja tütarlastel eraldi.
- 2.Et õppeprogrammi täita, kool viib läbi kehalise kasvatuse tunde õigetes ja spetsiaalselt varustatud spordihoonetes.
- 3.Hügieeni harjumuse kujundamiseks kool omab riietus-ja dušširuumi.

2.5. Hindamise üldalused

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamistreguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust jakaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkustkirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskustevastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandehinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatustundidest. 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 kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangutandes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses 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.

2.6. Läbivad teemad

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomiseks.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilasteinnustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõimesuurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastusevastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas(looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliseliikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilastejuhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**“ kajastub kehalise kasvatuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „**Teabekeskkond**“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**“ seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete –järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses.

Sportlikus tegevuseskehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

2.7. Lõiming teiste õppeainetega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate tekstide (nt spordiuudised, terviseteadet jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteademiste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, loodusõpetuses.

Sotsiaalsed. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas. Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas. Kehaline kasvatus on seotud teiste õppeainetega pädevuste kujundamise kaudu.

Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad

matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

3. III kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarseliikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 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, midateha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolliteste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, omakaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi 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 nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omendada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

4. Klass: 7 kl.

4.1. Õpitulemused 7 klassile:

Õpilane:

- teab sporditerminoloogiat;
- teab õpitud spordialade reeglid;
- teab Olümpiamängudest ja parimate Eesti sportlastest;
- oskab iseseisvalt välja mõtlemise ja esitamise kombinatsioone võimlemises;
- sooritab võimlemisharjutusi vabas kavas ja kangiraamil;
- teab reegleid ja mängib ühes spordimängus;
- oskab läbida õppe orienteerumise distantsi;
- oskab suusatada ja kasutada erinevaid stiile;
- oskab kasutada õiged tehnikad visedel, jooksmisel ja hüpetes;
- teab kehalise kasvatuse harjutuste printsiibid.

4.2 Õppesisu (70t):

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja	Õpilane:	5

<p>töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>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>	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • 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; • liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab • liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase)spordiala/liikumisviisi, õpib • uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; • osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt • (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda 	
<p>Võimlemine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni 	<p>10</p>

<p>Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. küünarvarstoengusthoogtõus taha ja harkistest trel ette ; kangil tireltõus jõuga; käärhõõr .</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>muusika saatel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). 	
<p>Kergejõustik</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 	<p>22</p>

<p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Pallivise hoojooksult</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	
<p>Sportmängud</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülaltpalling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p> <p>Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 	<p>22</p>
<p>Taliala</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 	<p>4</p>

<p>teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. 	
<p>Tantsuline liikumine Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • arutleb erinevate tantsustiilide üle; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	<p style="text-align: center;">3</p>

5.Klass: 8 kl .

5.1. Õpitulemised 8 klassile:

Õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
- omandab 8 klassi ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 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;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 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;
- kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), 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;
- 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 abilisenäna;
- harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) 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;
- teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära

5.2 Õppesisu (70t):

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisides</p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas • toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda • elementaarset esmaabi; • liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning • oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele • eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiskiisi, õpib uusi liikumisoskusi ja • arendab enda kehalisi võimeid; • 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt • (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. 	<p>5</p>

<p>ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>		
<p>Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180o, jala hoo taha pööre 180o Poolspagaadist tõus taga oleva jala</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) / kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe) 	<p>13</p>

<p>sammuga ette. Erinevad mahahüpped. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>		
<p>Kergejõustik Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>21</p>
<p>Sportmängud Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile paigalt ja liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 	<p>20</p>

<p>Saalihoki. Pallivedamine tähiste vahel. Söötmine paigalt ja liikudes. Palli vise paigalt ja liikudes.</p>		
<p>Talialad</p> <p>Laskumine madalasesendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; • suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti. 	<p>4</p>
<p>Tantsuliikumised</p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Mõisted, oskussõnad, ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur.</p> <p>Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • arutleb eri tantsustiilide üle; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	<p>3</p>
<p>Orienteerumine</p>		<p>4</p>

<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none">• läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;• oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;• oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;	
---	--	--

*Rivistuse harjutused, harjutused liikumisel, jooksul, hüpetel ja keha üldarendavad harjutused sooritatakse (7-10 min) iga tunni ettevalmistuse osas terve õppeaasta hooaja jooksul.

6.Klass: 9 kl.

6.1. Õpitulemused:

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

6.2 Õppesisu(70 t):

Õppesisu	Õpitulemised	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisides</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele; • mõistab regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkust; • oskab anda liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele; • teab ohutu liikumisest, liiklemisest ja loodust säästvas liikumisest. • oskab tegutseda (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. • teab esmaabivõtetest. • teab õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamisest. • teab õpitud spordialade võistlusmäärused. • teab ausast mängust. • viib oma ellu Aausust ja õiglust spordis ning elus. • teab iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, • spordivarustuse valikust, harjutamise põhimõtetest jm). 	<p>7</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab kehalise töövõime arendamist: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. • teab ja oskab sooritada kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. • teab õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. <ul style="list-style-type: none"> • teab olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. • teab spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest liikumine „Sport kõigile”. 	
<p>Võimlemine</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). 	<p>13</p>

<p>arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid. Sammuga ette pööre 180o, jala hooga taha pööre 180o Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>		
<p>Kergejõustik Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	20
<p>Sportmängud Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted 	19

<p>võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki. Sööduharjutused paarides. Reeglite teadmine. Mäng.</p>	<p>korvpallis; <ul style="list-style-type: none"> • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kolm õpitud sportmängu reeglite järgi. </p>	
<p>Talialad Suusatamine: Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; • suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti; • läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti. • uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; • suudab uisutada järjest 9 minutit; • mängib ringette'i ja/või jäähokit. 	4

<p>Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul; • oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. 	<p style="text-align: center;">3</p>
<p>Tantsuline Liikumine Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • arutleb eri tantsustiilide üle; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	<p style="text-align: center;">4</p>

7.Hindamine

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse 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.

Kasutatakse õpilaste õpitulemuste hindamisel viiepallisüsteemi ja õpetaja poolset hinnangute andmist.

Hindega „5” („väga hea”) hinnatakse harjutuste sooritamist, aktiivsust, osavõtlikkust, tegutsemise- ja koostöövalmidust, osalemist mitmesugustel spordiüritustel, iseseisvat harjutamisoskust, reeglite järgimist, positiivset suhtumist, hügieenireeglitest kinnipidamist, ohutusnõuete täitmist.

Hindega „4” („hea”) hinnatakse õpilast, enamasti sooritab harjutused iseseisvalt, kuid mõnikord vajab suunamist.

Hindega „3” („rahuldav”) hinnatakse õpilast, kes sooritab harjutusi oma võimete kohaselt, kuid pidevalt vajab abi, meeldetuletust ja lisaseletusi.

Hindega „2” („puudulik”) hinnatakse õpilast, kes eirab ohutus-, hügieeninõudeid ja rikub tunnikorda.

Hindega „1” („nõrk”) hinnatakse, kui õpilane ei ole omandanud nõutavaid teadmisi ja oskusi.