



Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Valdkonnapädevused

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

2. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

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

3. Üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Kehalises kasvatuses toetatakse kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalaste pädevuste kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega

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.

4. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta Prangli Pühikooli õppekava üldosa hindamisjuhendist (pt 12) , mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase

seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

5. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost

6. Õpitulemused III kooliastme lõpuks

Põhikooli lõpetaja:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust;
- soovib olla terve ja rühikas;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- tunneb Eestis ning maailmas toimuvaid spordi-, liikumis- ja tantsuüritusi.

7. Ainevaldkonna õppeained ja nädalatundide jaotumine klassiti Prangli Põhikoolis

Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine klassiti põhikoolis

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Kokku
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

Õppe- ja kasvatusesmärgid põhikooli kehalises kasvatuses

Kehaline kasvatus - I kooliaste

I kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

1.-3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/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 kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

I kooliastmel käsitletav temaatika:

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

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused			
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.	Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele,	Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine		
käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.		
Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.	Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemisevajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	
Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest	-	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest / tantsuüritustest.	

spordivõistlustest ja tantsuüritustest.			
Õpitulemused			
Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	-	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele.	Nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.		
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	-	-	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	-	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	

VõimlemineB. Võimlemine			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.	Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.		
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.	Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.		
Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.	Harki- ja käärihüplemine, koordineerimisharjutused.	
Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.	Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.		
Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Tireltõus erikõrgusega rööbaspuudel.	-	Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Tireltõus erikõrgusega rööbaspuudel.	

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, (kaldpinnalt) trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. 360 kraadi hüppe erinevatest lähteasenditest.	Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.	Trel ette, (kaldpinnalt) trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild.	Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. 360 kraadi hüppe erinevatest lähteasenditest.
Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.	Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.		
Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-	-	Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi	
mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.		fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	
Õpitulemused			
Oskab liikuda kasutades rivisammu.	-	Oskab liikuda kasutades rivisammu.	
Sooritab trel ette, turiseisu ja (kaldpinnalt) trel taha, kaarsilla, tiritamme abiga (P), trelringi kõrvale (T), 360 kraadi hüppe.	Oskab sooritada veereid kägaras/sirutatult ja harjutusi turiseisuks/treluks.	Oskab sooritada trelid, turiseisu ja kaarsilla.	Tiritamm abiga, trelring kõrvale, 360 kraadi hüpe.
Hüpleb hübitsat tiirutades ette (1 minuti jooksul).	Hüpleb hübitsat tiirutades ette (1 minuti jooksul).		
Võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.	-	Võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.	

Jooks, hüpped, visked		C. Jooks, hüpped, visked		
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti			
	1. klass	2. klass	3. klass	
Õppesisu				
<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega. Madallähe. Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p>	<p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p>	<p>Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Madallähe.</p>		
<p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Kõrgushüppe üleastumishüpe. Sammhüpped jalalt jalale.</p>	<p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise</p>	<p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüppe üleastumishüpe.</p> <p>Sammhüpped jalalt jalale.</p>		
	<p>oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p>			
<p>Visked. Viskepalli hoie. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>Viskepalli hoie. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>			
Õpitulemused				
<p>Jookseb kiirjooksu püsti- ja madalstardist stardikäsklustega.</p>	<p>Püstilähtest.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu püsti- ja madalstardist stardikäsklustega.</p>		

Läbib joostes võimetekohase tempoga 1-2 km distantsi (kesvtusjooks).	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1-2 km distantsi.		
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.		
Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.		
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.		
Sooritab sammhüppeid jalalt jalale.	-	-	Sooritab sammhüppeid jalalt jalale.
Sooritab kõrgushüppes üleastumishüppe.	-	Sooritab kõrgushüppes üleastumishüppe.	
Sooritab tõkkejooksu harjutusi.	-	-	Sooritab tõkkejooksu harjutusi.
Võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli nii Harjumaa kui ka suurematel võistlustel.	Võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli nii Harjumaa kui ka suurematel võistlustel.		
Oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi.	-	Oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi.	
D. Liikumismängud			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Jooksu-, viske ja hüppemängud. Teatevõistlused.	Jooksu-, viske ja hüppemängud. Teatevõistlused.		
Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.	Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.		

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.		
Õpitulemused			
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. On teatevõistlustes ja liikumismängudes aktiivne.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. On teatevõistlustes ja liikumismängudes aktiivne.		
Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.		
Osaleb kooli rahvastepallivõistlustel.	Osaleb kooli rahvastepallivõistlustel.		
E. Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Suusatamine			
Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.		-
Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.		
Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.	Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus.	Laskumine põhiasendis.	
Paaristõukeline sammuta, 1- ja 2-sammuline ning vahelduvtõukeline 2-sammuline klassikaline sõiduviis.	Paaristõukeline sammuta, 1- ja 2-sammuline ning vahelduvtõukeline 2-sammuline klassikaline sõiduviis.		
Suusavõistlustelt (sh sprint) osavõtt.	Suusavõistlustelt (sh sprint) osavõtt.		
Õpitulemused			
Suusatamine			
Suusatab rajal kasutades klassikalisi	Suusatab rajal kasutades klassikalisi		

sõiduviise.	sõiduviise.		
Laskub mäest põhiasendis.	-	Laskub mäest põhiasendis.	
Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti	-	Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti	
Läbib suusavõistluse võimetekohaselt.	Läbib suusavõistluse võimetekohaselt.		
G. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded.	-	-	Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded.
Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	-	-	Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine
Õpitulemused			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.	-	-	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Kehaline kasvatus - II kooliaste

II kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

4.-6. klassi õpilane:

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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma 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 (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) 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; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

II kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergejõustik
- D. Liikumise- ja spordimängud
- E. Taliala

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.		
Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.	Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.		
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.	Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.		
Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.	Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.		

<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>-</p>	<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi</p>	<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>
<p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p>	<p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p>		
<p>Õpitulemused</p>			
<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.</p>		
<p>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes ja sportides.</p>	<p>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes ja sportides.</p>		
<p>Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.</p>	<p>Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.</p>		

Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid	Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga.	Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.
Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu,	Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda	
kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.	spordivõistlustel ja tantsuüritustel.	
Teab, mida tähendab aus mäng spordis.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis.	
Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja	Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.	

B. Võimlemine

Õpitulemused ja õppesisu klassiti			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	4. klass	5. klass	6. klass
	Õppesisu		
Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigalt ja liikumiselt.	Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigalt ja liikumiselt.		
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja	Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.		

hoonõoriga.			
Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.	Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.		
Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus, viimasest hoogtõus ette või taha, trel ette madalatel rööbaspuudel; kangil treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).	-	-	Toengus hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus, viimasest hoogtõus ette või taha, trel ette madalatel rööbaspuudel; kangil treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).
Akrobaatika. Erinevad trelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks	Erinevad trelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; kaarsild (T); ratas kõrvale;		
juurdeviivad harjutused; kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega, trelring ette, ants, trel taha käte tõukega sulgseisu. Rõhtseis.	kätelseis abistamisega, trelring ette, ants, trel taha käte tõukega sulgseisu. Rõhtseis.		
Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	-	-	Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.
Õpitulemused			
Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.			

Sooritab kehalise võimekuse teste.			
Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.		Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel.
Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal kangil (P)	-	-	Sooritab harjutuskombinatsiooni kangil.
Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)	-	-	Sooritab toenghüppe üle kitse.
Võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.			

C. Kergejõustik			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus.	Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus.		
Kestvusjooks.	Kestvusjooks.		
Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	-	-	Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
Pallivise hoojooksult.	Pallivise hoojooksult.		
Kettaheite tutvustamine.	-	Kettaheite tutvustamine.	
Kuulitõuke tutvustamine.	-	Kuulitõuke tutvustamine.	
Tõkkejooks paaris- või paaritu sammu rütmiga	Tõkkejooks paaris- või paaritu sammu rütmiga		

Venitus- ja jooksuharjutused.	Venitus- ja jooksuharjutused.		
Kõrgushüpe (üleastumishüpe).	Kõrgushüpe (üleastumishüpe).		
Sammhüpped.	Sammhüpped.		
Õpitulemused			
Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.			
Sooritab kaugushüppe paku tabamisega	-	-	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega
Sooritab hoojooksult palliviske			
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega			
Jookseb järjest 12 minutit	-	Jookseb järjest 12 minutit	
Sooritab üleastumis- või flopptehnikas kõrgushüppe			
Teab ja oskab sooritada erinevaid venitus- ja jooksuharjutusi.			
Sooritab tõkkejooksu paaris- ja paaritu sammu rütmiga.			
Sooritab erinevaid sammhüppeid.	Sooritab erinevaid sammhüppeid.		
Võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel kergejõustikuvõistlustel.	Võtab osa kooli kergejõustikuvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel kergejõustikuvõistlustel.		

D. Liikumis- ja sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.	-	

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend.	-	Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates.	Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega
Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.		Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile.	tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinä ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga.	Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinä ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	
Õpitulemused			
Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.		-
Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.		-
Sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.	-	Sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.	
Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis	-	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis.	
Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis			
Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse			
Võtab osa kooli pallimänguvõistlustelt ja esindab kooli erinevatel võistlustel.			

E. Taliiala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamise)			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Suusatamine			
Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.	Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.		Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.
Kõikide klassikaliste sõiduviiside tehnika, uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel,	Kõikide klassikaliste sõiduviiside	Pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline	
paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.	tehnika, uisusamm ilma keppideta.	uisusammsõiduviis.	
Teatesuusatamine.	Teatesuusatamine.		
Osavõtt kooli suusavõistluselt ja kooli/valla esindamine suurematel võistlustel.	Osavõtt kooli suusavõistluselt ja kooli/valla esindamine suurematel võistlustel.		
Õpitulemused			
Suusatamine			
Suusatab klassikaliste sõiduviisiga ja oskab kasutada vastavalt rajale sõiduviisi. Suusatab paaristõukelist kahesammulist uisusammsõiduviisi.	Suusatab klassikaliste sõiduviisiga ja oskab kasutada vastavalt rajale sõiduviisi.		Suusatab paaristõukelist kahesammulist uisusammsõiduviisi.
Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis			
Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde	-	-	Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde
Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti			

Võtab osa ja esindab kooli võistlustel.

F. Orienteerumine			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Maastikuobjektid, leppemärgid.	-	Maastikuobjektid, leppemärgid.	
Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.	-	Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.	
Õpperaja läbimine kaarti kasutades.	-	Õpperaja läbimine kaarti kasutades.	
Õpitulemused			
Oskab orienteeruda kaardi järgi.	-	Oskab orienteeruda kaardi järgi.	
Teab põhileppemärke (10-15).	-	Teab põhileppemärke (10-15).	
Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.	-	Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.	

II kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

7.-9. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumis- harrastust, 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 kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; 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 kaaslasi 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 kasvatuses 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 omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

III kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergetõustik
- D. Sportmängud
- E. Tali
- F. Orienteerum

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.		
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.	Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.		
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.	Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.		
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.	-	Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise võimekuse testid.	

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.
Õpitulemused	
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.	
Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid 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 liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid	
Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

B. Võimlemine			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Rivi -ja korraharjutused.	Rivi -ja korraharjutused.		
Rühi arengut toetavad harjutused.	Jõuharjutused erinevate lihasgruppide treenimiseks.		

Jõuharjutused erinevate lihasguppide treenimiseks.		
Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette, õlgadelseis ja mahahüpe ette- või tahahoolt (P); kangil tireltõus, toenghõör ette või taha/ käärhõör (P).	Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette, õlgadelseis ja mahahüpe ette- või tahahoolt (P); kangil tireltõus, toenghõör ette või taha/ käärhõör (P).	
Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Jõutiritamm.	Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Jõutiritamm.	
Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.	Hark- ja/või kägarhüpe.	
Õpitulemused		
Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas		
Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja kangil (P)		
Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)		
Sooritab kehalise võimekuse teste.		
Sooritab jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.	-	Sooritab jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
Võtab osa võimlemisveerandil ettenähtud võistlusest.		

C. Kergejõustik			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Sprindi eelsoojendusharjutused.	-	Sprindi eelsoojendusharjutused.	
Ringteatejooks.	Ringteatejooks.		
Kestvusjooks.	Kestvusjooks.		

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Sammhüpped ühel jalal, vaheldumisi.	Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku	Sammhüpped ühel jalal,
	tabamisega.	vaheldumisi.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp.	Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp.	
Pallivise hoojooksult.	Pallivise hoojooksult.	
Kuulitõuke (sh kuulijänn) ja kettaheite soojendusharjutused. Kuulitõuge, kettaheide paigalt.	Kuulitõuke (sh kuulijänn) ja kettaheite soojendusharjutused. Kuulitõuge, kettaheide paigalt.	
Odaviset tutvustavad harjutused.	-	Odaviset tutvustavad harjutused.
Kergejõustiku võistlusmäärustik.	Kergejõustiku võistlusmäärustik.	
Õpitulemused		
Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumis- või flopptehnikas kõrgushüppe	Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumis- või flopptehnikas kõrgushüppe	
Sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kettahetite ja kuulitõuke	Sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kettahetite ja kuulitõuke	
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	
Suudab joosta järjest 15 minutit.	Suudab joosta järjest 15 minutit.	
Sooritab sammhüppeid ühel jalal, vaheldumisi.	Vaheldumisi.	Ühel jalal.
Osaleb kooli kergejõustikuvõistlustel ja esindab kooli/valda võistlustel.	Osaleb kooli kergejõustikuvõistlustel ja esindab kooli/valda võistlustel.	

D. Sportmängud			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.</p> <p>Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p>	<p>Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.</p>	<p>Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted.</p> <p>Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.</p>	
<p>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.</p>	<p>Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.</p>	<p>Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>	
Õpitulemused			
Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.			
Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis.			
Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis.			
Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis			
Mängib lisaks kahele õpetatavale pallimängule: sulgpalli/lauatennist/tennist.			

Aineõpetaja valikul kas suusatamine või uisutamine (vastavalt võimalustele).			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Suusatamine			
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.	Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.		
Klassikalised sõiduviisid.	Klassikalised sõiduviisid.		
Uisusammsõiduviisid.	Uisusammsõiduviisid.		
Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele.	-	Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele.	
Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	-	Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	
Suusatamine rajal mahu peale.	Suusatamine rajal mahu peale.		
Õpitulemused			
Suusatamine			
Oskab pidurdada, pöörata, tõusu- ja laskumisviise.	.		
Suusatab klassikalisi sõiduviise.			
Suusatab uisusammsõiduviise.			
Oskab ühelt sõiduviisilt minna üle teisele.	-	Oskab ühelt sõiduviisilt minna üle teisele.	
Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) Distanti	4km/6km	5km/8km	

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

F. Orienteerumine			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi järgi.	Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi järgi.		
Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.	Orienteerumisraja iseseisev läbimine.		
Õpitulemused			
Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.			