

# KEHALINE KASVATUS JA RÜTMIKA

## I KOOLIASTE

### Õppe-kasvatuseesmärgid

- 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 (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), 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 kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### 1. klass

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Õpilane teab sportimise tähtsust tervisele; teab ja järgib käitumisreegleid erinevates sportimispaikades; täidab ja järgib mängureegleid, hügieenireegleid. Oskab hinnata, kas kehaline koormus oli talle kerge või raske.	Liikumise tähtsus tervisele. Käitumine kehalise kasvatus tunnis, erinevates spordipaikades ja tänaval. Ohutus ja mängureeglid. Hügieenireeglid ja riietumine. Oma sooritusele hinnangu andmine. Tuntumad spordialad ja nende alade sportlased.

<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Õpilane teab võimlemise põhiasendeid ja liikumisi.</p> <p>Teab erinevaid liikumisviise, samme ja rivi harjutusi.</p>	<p>Põhiasendid ja liikumised</p> <p>Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili.</p>
	<p>Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus.</p> <p>Kerepööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine, hargitamine.</p> <p>Matkimisharjutused. Vabaharjutused ja harjutused vahendi tega kõigile lihasrühmadele.</p> <p>Vahendid: lipukesed, liivakotikesed, kurikad, võimlemiskepid, rõngad, keskmised pallid, võimlemispingid.</p>

<p><b>Rivi ja korraharjutused</b></p> <p>Oskab rivistuda ühe kaupa rivvi ja kolonni.</p> <p>Parem-,vasakpool.</p>	<p>Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Viiru moodustamine kolonnist pööretega paremale (vasakule). Pöörded paigal. Põhiseisang. Paaride moodustamine.</p> <p>Pihkseongus ringi moodustamine. Rivistumine kolonni 2, 3, 4 kaupa suunaja või orientiiri järgi.</p> <p>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</p> <p>Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Päkkkõnd kandadel. Kägarkõnd.</p> <p>Juurdevõtusamm. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja liigutustega.</p> <p>Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal paigal ja liikumisel. Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel.</p> <p>Matkivad hüplemisharjutused.</p> <p>Põlvetõste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega</p>
<p><b>Rakendusvõimlemine</b></p>	<p>Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud, hüppeharjutused, tasakaaluharjutused, akrobaatika</p>

<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Oskab joosta püstiasendist stardikäsklusega.</p> <p>Oskab osaleda teatevõistlustes.</p>	<p>Jooks, jooksuharjutused</p> <p>Jooks õige pea, keha käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont.</p> <p>Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine)</p> <p>Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga</p> <p>Võidujooks kuni 20 m.</p>
<p><b>Liikumis ja sportmängud</b></p> <p>Oskab sooritada lihtsamaid palliharjutusi; teab rahvastepalli reegleid; on kaasmängijatega sõbralik; järgib kohtuniku reegleid.</p>	<p>Hüpped</p> <p>Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamiseks). Ülehüpped takistustest.</p> <p>Visked, viskeharjutused</p> <p>Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinu. Üle nööri, võrgu, takistuste.</p> <p>Pallikäsitsemisharjutused</p> <p>Palli tunnetamine: hoie, veeretamine, viskamine (altvise, ülaltvise, vise rinnalt ja õlalt); püüdmine paarides (paariliste vahekaugus 2m) kahe käega.</p> <p>Palli veeretamine erinevatest lähteasenditest (käär, rististe jne.). Palli veeretamine märgi tabamisega.</p> <p>Keskmise palli põrgatamine maha ja kinni püüdmine kahe käega.</p> <p>Pallivise vastu seinu ja püüdmine pärast maast pörkimist.</p>

	<p>Märkivisked kahe ja ühe (parema ja vasaku) käega horisontaalsesse (kaugus 4m) ja vertikaalsesse (kõrgus 1,5-2m)märki.</p> <p>Pallide (ja teiste väikevahendite) viskamine üle takistuste (nöör, võrk jms).</p> <p>Rahvastepalli mängu tutvustamine ja õppimine.</p> <p>Jalgpall</p> <p>Jalgpall kui mängu olemuse kirjeldus ja reeglistik.</p> <p>Pallitunnetus. Jalgpalli kaasamine teatevõistlustesse. (näit. palli vedamine edaspidi, tagurpidi, tallaga palli tõmbamine jne.)</p> <p>Löögid. Löögid omavahel jala siseküljega. Mitmesuguste mängude kasutamine. (näit. “jalgpalli kulli” erinevad variandid; “Slaalom”; “Hunt ja kanad”; “Pall üle joone”; “Kurg” jne.) Pealelöökk jala pealsega. (näit. tühja väravasse korda mööda)</p> <p>Mängud lihtsustatud reeglitega.</p> <p>Laskumine põhi ja madalasisendis</p>
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Oskab suuski kinnitada,</p> <p>Oskab liikuda suusarivis,</p> <p>Oskab hoida õigesti suusakeppe.</p>	<p>Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport hooldus.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine suuskadel.</p> <p>Libisamm</p> <p>Vahelduvtõukeline 2 kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Pöörded paigal. Astepööre laskumisel.</p> <p>Trepp, käär ja astesammtõus.</p>

<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Tantsib õpitud eesti laulu ja tantsumänge.</p> <p>Liigub vastavalt muusika rütmile ja helile</p>	<p>Tantsud, tantsusammud. Eesti rahvatantsud</p>
--	--

## 2. klass

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Õpilane 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 hügieeninõudeid.</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine</p>
<p><b>Võimlemine</b></p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel,</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.</p>	<p>Põhiasendid ja liikumised</p> <p>Jalg (ees, taga, kõrval) varbal kükk, põlvitus, põlvitusiste, harkiste (toengharkiste), rististe, toenglamang. Käed rinnal, õlgadel.</p> <p>Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele.</p> <p>Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine.</p>
<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b></p> <p>Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja Võimlejasammu (T).</p> <p>Hüpleb hübitsat tiireldes ette(30 sekundit) järjest</p>	<p>Tervitamine rivis. Rivikäskluste täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks.</p> <p>Harvenemine ja koondumine</p>

	<p>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</p> <p>Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidi kõnd.</p> <p>Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahel. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi.</p> <p>Harkishüplemine, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpistest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle liikuva hoonööri</p> <p>Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.</p>
<b>Rakendusvõimlemine</b>	<p>Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisontaalredelil.</p> <p>Akrobaatikas veered, tiral ette.</p> <p>Hüppeharjutused. Tasakaaluharjutused.</p>
<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>jookseb kiirjooksu püsti stardist stardikäsklustega, on suuteline joostes valima võimetekohast tempot, sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus,</p> <p>sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga, sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Jooks, jooksuharjutused</p> <p>Jooks kitsas koridoris. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega.</p> <p>Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega.</p> <p>Võidujooks 30 m.</p> <p>Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis).</p> <p>Hüpped, hüppeharjutused mänguvormis</p> <p>Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamisega. Üleshüpped takistustest. Visked</p> <p>Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 4 m).</p>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	<p>Palli viskamine ühe (parema ja vasaku) käega</p>

<p>Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge,</p> <p>Mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>ja püüdmise kahe käega paarides (vahemaa 3m).</p> <p>Palli viskamine ja püüdmise lisaülesannetega.</p> <p>Väikese palli viskamine ja püüdmise ühe (parema ja vasaku)käega</p> <p>Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, 1x1m läbimõõt)</p> <p>Keskmete pallide ja topispallide edasiandmine ringselt ja kolonnis erinevatest lähteasenditest.</p> <p>Rahvastepalli mängu õppimine(reeglid) Jalgpall.</p> <p>Mõne sõnaga ajaloo ja reeglitest. Löögid.</p> <p>Erinevad</p> <p>löögid paarides. (näit. söödud jala siseküljega; söödud peatumisega jne.) Karistuslöögi olemus ja löömine tühja väravasse.</p> <p>Mängud: saaljalgpalli reeglid ja mäng. Mängudes kasutada erinevaid palle. (näit. tennisballi, kummipalle.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paarisõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvõukelise kahesammulise sõiduviiisiga, laskub mäest põhiasendis, läbib järjest suusatades 2 km.</p>	<p>suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis</p>
<p><b>Ujumine</b></p>	<p>Ujumis algõpetus viiakse läbi ujumistreeneriga.</p>



<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Huvitub tantsust koolis ja mujal, oskab õpitud liikumisi ja tantse, oskab kuulata muusikat, tekitada rütme oma kehaga ja seda analüüsida, oskab luua ise kergemaid liikumiskombinatsioone.</p>	<p>Rütmiliikumine: erinevad marsid, kõnnid, päkkadel, kandadel.</p> <p>Vaba liikumisimprovisatsioon ja eneseväljendusoskus erinevates rütmides.</p> <p>Liikumised ja tegevused vahenditega.</p> <p>Paarisharjutused.</p>
	<p>Erinevate rahvaste muusika liikumis tutvustamine.</p> <p>Tantsuharjutused galoppsamm, hüpaksamm, vahetussamm hüpakuga.</p> <p>Tantsud: eesti rahvatantsud, rahvaste seltskonnatantsud.</p>

### 3. klass

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</b></p> <p>Õpilane kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne, oskab käituda kehalise kasvatuse 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), loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest</p>
<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T), sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või</p>	<p>Põhiasendid ja liikumised</p> <p>Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõhtpõlvitus väljaaste, toengnurkiste</p> <p>Uppiste, poolspagaat, upplamang. Käte asendid pihutsi.</p>
<p>saatelugemise saatel,</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha. hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>	<p>Jalgade asendid tallutsi.</p> <p>Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p>

<p><b>Rivi-ja korraharjutused</b></p>	<p>Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial). Poolpöörded paigal. Käskluse “paigal” täitmine.</p> <p>Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni 2 (3, 4) kaupa liikumisel pööretega</p> <p>Vasakule(paremale). Ümberrivistumine ringjoonele.</p> <p>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</p> <p>Vahetussamm, väljaastekõnd. Kõnd käte erinevate liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule..</p> <p>Harki risti hüplemine. Koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p>
<p><b>Rakendusvõimlemine</b></p>	<p>Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.</p> <p>Riplemine rööbaspuudel,varbseinal.</p> <p>Hüppeharjutused. Toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Akrobaatikas tirelid ette poolspagaat, turiseis, kaarsild (abistamisega), veered, tiritamm kõverdatud jalgadega.</p>
<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega,</p> <p>läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi,</p> <p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus,</p> <p>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga,</p>	<p>Jooks, jooksuharjutused</p> <p>Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. Tsoonijooksud 3x10 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4min.</p> <p>Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.</p> <p>Hüpped</p>
<p>sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe.</p>

<p><b>Liikumis-ja sportmängud.</b></p> <p>sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge, mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p>Visked, viskeharjutused</p> <p>Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5 m). viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest. Viskemängud.</p> <p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4-6m).</p> <p>Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides.</p> <p>Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Palli pörgatamine paigal parema ja vasaku käega.</p> <p>Palli pörgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega paigal ja liikumisel.</p> <p>Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, )</p> <p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel.</p> <p>Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.</p> <p>Jalgpall,reeglid.</p> <p>Löögid. Liikumiselt erinevate löökide tutvustus ja löömine. (näit paaris liikumiselt jala sisemise küljega söötmine ringis liikudes jne.)</p> <p>Väravavahi mängutehnika tutvustamine.</p> <p>Tähelepanu õigelt kauguselt löömisele.</p> <p>Palli peatamine rinnaga. (näit. paaris harjutused)</p> <p>Üks tõstab,teine püüab peatad</p> <p>Mäng. Saaljalgpall ja lihtsustatud reeglitega staadionil. Avalik, karistuslöögid.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p>	<p>Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.</p>

<p>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, laskub mäest põhiasendis, läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km(P) distansil</p>	<p>Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp, Käär ja astesammtõus. Laskumine põhi ja madalasendis.</p>
<p><b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b></p> <p>Oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid, oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse, huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli, kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara.</p>	<p>Rütmiliikumine: rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi marss, polka, valss.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised (sõõris, ringis, viirus, kolonnis).</p> <p>Loovliikumine: iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2-3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine.</p> <p>Tantsuharjutused: galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioonid, polkasamm pöördedega, valsisamm.</p> <p>Tantsukultuur: tantsule kutsumine, tantsu eest tänamine. Eesti rahvatantsud.</p>

## Õppe-kasvatuseesmärgid II kooliastmes

Põhikooli II kooliastme kehalise kasvatusega taotletakse, et 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 (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse 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 (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, 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.

#### 4.- 6 klassi poisid

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<b>Võimlemine</b>	
1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;	Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlükkumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.
2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;	Harjutuskombinatsioonid.
3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded

<p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal kangil (P);</p> <p>5) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>
<b>Kergejõustik</b>	
<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks.</p>
<b>Liikumise- ja sportmängud</b>	
<p>1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p>	<p>Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepall.</p>
Sportmängud	

1)sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;	Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;	Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.
3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;	Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.
4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.	
<b>Talialad</b>	
<b>Suusatamine</b>	
1)suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.
2)sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;	Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.
3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;	Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.
4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;	Teatesuusatamine.
5) läbib järjest suusatades 5 km (P) distantsti.	
<b>Orienteerumine</b>	



<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (lõikejoonte vahe).</p> <p>Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.</p> <p>Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>
---	---

#### Kehaline kasvatus ja rütmika 4. klassi tütarlastele

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<b>Teadmised spordist jaliikumisest</b>	
Õpilane selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust, mõistab ohutus	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

<p>ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral, suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele, tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teab, mida tähendab aus mäng spordis, valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine, teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p><b>Rivikorraharjutused</b> sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel, hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T), sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>	<p>Ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine, harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni, jooksuja hüplemisharjutused,</p> <p>hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p>

<b>Kergejõustik</b>	Rakendusvõimlemine
	<p>Kahe, kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided, upp, tiri ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika tiral ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>
<b>Jooksuharjutused</b>	<p>Jooks erinevatest lähteasenditest (ka paarides) reageerimiskiiruse arendamiseks.</p> <p>Kiirendusjooksud 50,60 m. Pendelteatejooks. Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega, lumes). Püstilähe ühe käe toetusel.</p> <p>Mängud:</p> <p>“Päev ja öö”</p> <p>“Palli järele”</p> <p>“Kartuli jooks”</p> <p>“Kolmas liigne</p>
<b>Hüpped</b>	<p>Kõrgushüpe üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt.</p> <p>Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Harjutusi üleastumishüppeks.</p> <p>Hüpe 3 sammuliselt hoojooksult (viimane samm lühem).</p>

<p><b>Visked</b></p> <p>sooritab madallähte stardikäsklustega, sooritab kaugushüppe paku tabamiseta, sooritab hoojooksult palliviske, jookseb kiirjooksu stardikäsklustega, jookseb 1km võimetekohase tempoga.</p>	<p>Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, kõrgus 5m, läbimõõt 1m).</p> <p>Teatevõistlusi ja mängu topispallidega.</p> <p>Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.</p> <p>Pallivise</p> <p>Viskemängud: rahvastepall; taba palli.</p>
	<p>Jooksu ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p>

<p><b>Liikumis ja sportmängud</b></p> <p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga, mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust, sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p> <p>mängib reeglite järgi rahvastepalli, jalgpall ja saalihokit ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p>	<p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused, põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Rahvastepall</p> <p>Palli põrgatamine liikumisel parema ja vasaku käega (lisaülesannetega).</p> <p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarisliikumisel.</p> <p>Topispallide (1kg) viskamine ja püüdmine.</p> <p>Liikuva märklaua (veerev rõngas, pall) tabamine väikese palliga.</p> <p>Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga takistuste vahel (nn tribling).</p> <p>Rahvastepalli mäng reeglite kohaselt.</p> <p>Jalgpall Tänapäeva jalgpalli lühike tutvustus.</p> <p>Löögid, jalapealsega, saapaninaga.</p> <p>Peatamine: veereva palli peatamine tallaga, lendava palli teatamine tallaga.</p> <p>Väravavahi mängutehnika, veereva palli püüdmine, viskamine, vastu liikumine.</p> <p>Taktika: mängijate funktsioonid, külje sissevise, nurgalööök.</p> <p>Saalihoki mängureglid, harjutused ja mängimine.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p>

	<p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>oskab tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse, pärimuslikke ja seltskonnatantse.</p> <p>suudab osaleda taju ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes.</p>	<p>Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine, tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine, rütmi ja koordineerimise kombinatsioonide omandamine.</p>

## Kehaline kasvatus ja rütmika 5. klassi tüdrukutele

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Õpilane selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse</p> <p>rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust, mõistab ohutus ja hügieeninõuete tähtsust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral, suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängur reegleid jne, oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline</p> <p>komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine, teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi,</p>

<p>hinnangu oma tulemustele, valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid, tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel,</p> <p>teab, mida tähendab aus mäng spordis, valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tunneb sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest</p>	<p>kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudes.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni, hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p>	<p>Põhiasendid ja liikumised</p> <p>Asendid: tõkkeiste, Seljati ,selitsi. Küljeti külitsi. Rinnati. Käed ees ülal, taga all, küünar seongus.</p> <p>Liigutused: käte ja jalgade hood, lõdvestamised. Käte ja jalgade üheaegne ja järgnev liikumine.</p> <p>Lüliksirutus põlvitusistest.</p> <p>Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p>
<p><b>Rivi ja korraharjutused</b></p>	<p>Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, “maona” ja “teona”) ühekaupa kolonnis.</p> <p>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine.</p>

<p><b>Rakendusvõimlemine</b></p>	<p>Erinevatest kõnniharjutustest koosnevad seosed koos muutuvate käteasenditega.</p> <p>Sulghüplemine vahehüpisega ja poolpöõretega, väljaseadehüplemine, sääretõstehüplemine.</p> <p>Harjutused hüpitsaga.</p> <p>Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.</p>
----------------------------------	---

<p><b>Kergejõustik</b></p> <p><b>Jooks, jooksharjutused</b></p>	<p>Erialane soojendus. Lähtekäsklused. Lähtejooks. Jooks distantsil. Finish.Määrustepärane pendelteatejooks. Cooperi test.60m</p> <p>Jooksumänge: Päev ja öö,kartulijooks, jooks lippude järele, numbrite väljakutse.</p>
---	---

<p><b>Hüpped</b></p>	<p>Kaugushüpe. Sammhüpe, täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega</p>
----------------------	--

<p><b>Visked</b></p> <p>sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus, sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe, sooritab hoojooksult palliviske, jookseb kiirjooksu stardikäsklustega, jookseb 1,5km endale jõukohase tempoga.</p>	<p>Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele.</p>
--	---

<p><b>Sportmängud</b></p> <p>Sooritab sportmänge,ettevalmistavaid liikumismänge jateatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ja aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p><b>Korvpall</b></p> <p>Palli põrgatamine,söötmine ja vise korvile.</p>	<p>Mängija liikumistehnika. Pallihoie.</p> <p>Põrgatamine parema ja vasaku käega. Rinnasööt paigalt kahe käega, palli söötmine ühe käega (ülalt sööt) ja pörkesööt paigalt.</p> <p>Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Näit. "Liikuv märklaud", vabaviskevõistlus.</p>
---	---



<p><b>Võrkpall</b></p> <p>Alt ja ülaltsöödud .</p>	<p>Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.</p> <p>Mängija asendid ning peatumine.</p> <p>Liikumisviisid hüppe,juurdevõtu ja ristsammudega. Liikumine sööduasendis pallita ja palliga.</p> <p>Osavuse ja liikumise arendamine koos pallikäsitlusega.</p> <p>Löögid: erinevate löökide kordamine ja harjutamine.</p>
	<p>Väravavahi tegevus: poolkõrge palli püüdmine.</p> <p>Audi sisseviskamine.</p>
<p><b>Jalgpall</b></p> <p>jalaga palli peatamine ja löögitehnika täiustamine</p>	<p>Tähelepanu jalgade asetusele ja tööle. Palli suunamine õhust jala siseküljega või jalapealsega.</p> <p>Petteliigutuste ja palli hõivamise tutvustus.</p> <p>Taktika, kaitse ja ründemängu tutvustus.</p> <p>Võistkondlik mäng. Erinevad saalijalgpalli variandid ja mäng.</p>
<p><b>Saalihoki</b></p>	<p>Saalihoki harjutused, mäng</p>
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga sooritab laskumise põhi ja puhkeasendis, sooritab uisusamm ja poolsahkpöörde, sooritab teatevahetuse teatesuusatamises, läbib järjest suusatades 2 km (T) distantsi.</p>	<p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.</p> <p>Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Pool sahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis.</p>

<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>oskab orienteeruda kaardi järgi, orienteerub etteantud plaani ning loodusvõi tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas, arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi, oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga .</p>	<p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Õpilane tantsib õpitud paaris ja rühmatantse.</p>	<p>Keha raskuskeskme tunnetamine. Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrigeerimisharjutused.</p> <p>Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva ja</p>
	<p>seltskonnatantsud. Õpitud tantsusammude täiustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud.</p> <p>Linetants.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika</p>

## Kehaline kasvatus ja rütmika 6. klassi tütarlastele

<b>Teema ja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
------------------------------	-----------------

<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust, mõistab ohutus ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses ja tunnivälises tegevuses, teab kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral, suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida, liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, 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, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teab, mida</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused .</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks, kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>tähendab ausa mängu spordis, valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	

<p><b>Võimlemine</b></p> <p><b>Rivi ja korraharjutused</b></p>	<p>Põhiasendid ja liikumised</p> <p>Tagatoenglamang, toengväljaaste. Käed avaringselt. Poolspagaat.</p> <p>Liikumised: selili, jalad kõverdatult fikseeritud, tõus kumera seljaga istesse (käte mitmesuguste asenditega). Toenglamangus käte kõverdamine. Toengkäärseisus jalgade venitamine. Kere, käte ja jalgade hood. Pinge ja lõdvestusharjutused. Terviklik lõdvestamine.</p> <p>Pöörded vasakule ja paremale sammlikumiselt. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse.</p> <p>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</p>
<p><b>Rakendusvõimlemine</b> sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel, sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil sooritab õpitud toenghüppe (hark või kägarhüpe)</p>	<p>Põlvetõstehüpe. Jalatõstehüpe. Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale. Sammhüpe. Jooks kõrvale ristsammuga ette ja taha. Väljaastekõnd. Põlvetõste vahetushüpe. Erinevad harjutused hübitsaga (ka paaris ja rühmas)</p> <p>Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.</p> <p>Tütarlapsed: uppriipe, tiriripe, kinnerripe, tagariiplamang.</p> <p>Rööbaspuudel tireltõus ühe jala hoo ja teise tõusuga.</p> <p>Hüppeharjutused, toenghüpped.</p> <p>Toenghüpped üle kitse.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.</p> <p>Harjutused palli ja rõngaga</p>
<p><b>Kergejõustik</b></p>	

<p>Jooks,jooksuharjutuse</p> <p>Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused.</p>
<p><b>Hüpped</b></p> <p>sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p>	<p>Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine.  Kõrgushüpe üleastumishüpe</p>
<p><b>Visked</b></p> <p>sooritab hoojooksult palliviske.</p>	<p>Palliviske sammud ja sooritus tulemusele</p>
<p><b>Liikumis ja sportmängud</b></p> <p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p><b>Korvpall</b> sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.</p>	<p>Palli söötmine rinnalt ja ülalt ning püüdmine liikumiselt. Põrgatamine takistustest möödumisel vaheldumisi paremaja vasaku käega, kiiruse, rütmi ja palli pörkekõrguse muutmisega. Lähivise pärast ühte põrget (palli ülesviimine kahe käega). Kaitse liikumine juurdevõtusammudega. Palliga ja pallita mängija katmine. Meesmehe kaitse. Pöörded palliga paigal. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p>
<p><b>Võrkpall</b></p> <p>Sooritab ülalt ja altsöödud paarides ning alt eest pallingu võrkpallis.</p>	<p>Ülaltsöödu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötu.Ülaltsööt paarides. Palli söötmine enda kohale, vastu seina, kolonnides,vastuliikumistel. Altsööt.</p>
<p><b>Jalgpall</b></p> <p>Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis, mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p>Erialaste kehaliste võimete arendamine koos liikumise õpetamisega. Löögid: erinevate löökide kordamine. Harjutamine paarides ja kolmikutes.  Audi sissevise.  Palli hõivamise võimalused.  Mängijate funktsioonid, kogu võistkonna tegevus.</p>

	<p>Taktika: väravaesine väljak, suluseis.</p> <p>Mäng: osavõtt koolide vahelisest jalgpalli turniirist. Erinevad mängud tunnis</p>
<p><b>Suusatamine</b> suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm sõiduviisiga, sooritab laskumise põhi ja puhkeasendis, sooritab uisusamm ja poolsahkpöörde, sooritab teatevahetuse teatesuusatamises, läbib järjest suusatades 3 km (T)</p>	<p>Laskumised põhi ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduv tõukeline kaheammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kaheammuline uisusamm sõiduviis.</p> <p>Teatesuusatamine.</p>
<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi, teab põhileppemärke orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas, arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe ja takistusi, oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.</p> <p>Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>tantsib õpitud paaris ja rühmatantse, eesti ja teiste rahvaste tantse, kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>Eesti rahva ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja sammud ja</p> <p>Tantsukombinatsioonid, ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <p>Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>

# KEHALINE KASVATUS JA RÜTMIKA TÜDRUKUTELE

## Õppe-kasvatuseesmärgid III kooliastmes

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 (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), 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 (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) 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 (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdis olümpiamängudest 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 abilisenä;)
- 8) 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;
- 9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

## Kehaline kasvatus ja rütmika 7. kl. tütarlastele

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<p><b>Teadmised spordist jaliikumisviisidest</b></p> <p>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, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes, oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid,</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>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 meetoodika. 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.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest ja olümpiavõitjatest.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	<p>Põhiasendid ja liikumised</p>



<p><b>Rivi ja korraharjutused</b></p>	<p>Pöördpainutus, väljaseadepõlvitus kõrvale, külgoenglamang, õlavarseeong. Poolkumerkukk.</p> <p>Kerelainetus. 360 pööre päkkadel. Käte ja jalgade vastassuunalised liikumised. Kehaosade järgnev lödvestus.</p> <p>Ümberpööre sammlikumiselt</p>
<p><b>Rakendusvõimlemine</b></p> <p>sooritab õpitud vaba või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel, sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, sooritab õpitud toenghüppe.</p>	<p>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</p> <p>Sulghüpe 180 kraadi pöördega. Põiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega. Harkhüpe, kägarhüpe. Hüpe ühe jala hooga poolkükki järgneva hüppega üles kahe jala tõukelt. Juurdevõtusamm ja sammhüpe. Põlvetõstehüpe, käed avaringselt ees järgneva jalatõstehüppega taha, käed kõrval.</p> <p>Hoojooksult sulghüpe, sirutushüpe. Põiajooks. Väljaastekõnd järelvetrumisega.</p> <p>Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Hüppeharjutused, toenghüpped.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Akrobaatika.</p> <p>Harjutused palli ja rõngaga muusika saatel.</p>
<p><b>Sportmängud</b></p> <p>mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Korvpall sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.</p> <p>Võrkpall sooritab alt pallingu, ründelöögi ja vastuvõtu.</p> <p>Jalgpall</p>	<p>Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega, sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.</p> <p>Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsjaja ründaja ja</p>

<p>mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid ise mängus.</p>	<p>nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooks</p> <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega, jookseb jõukohase tempoga 2km (T) Hüpped</p> <p>sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Visked sooritab hoojooksult palliviske.</p>	<p>Sprindi eelsoojenduse harjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojenduseharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>Palliviske eelsoojenduse harjutused Pallivise hoojooksult.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise ühe ja kahesammulise sõiduviisiga, suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti, läbib järjest suusatades 3 km (T)</p>	<p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm tõusuviis.</p> <p>Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).</p>
<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt, oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku, oskab valida õiget liikumistempot ja viisi ning teevarianti maastikul, oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.</p> <p>Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine</p>

<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>tantsib rahvalikku ja labajalavalssi, osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</p>	<p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine.</p> <p>Valsisammu täiustamine. Labajalavalss. Tütarlaste tantsu eripära ja kehakorrektsioon. Rahva ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud.</p> <p>Paarilise vahetusega tantsud. Kontratantsud.</p> <p>Linetants. Live</p> <p>Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p>
--	--

### Kehaline kasvatus ja rütmika 8. kl tütarlastele

<b>Teema ja õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> 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, 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 liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid,</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 sporditraumade 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/</p>

<p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/ sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>üritustest ning tuntumatest sportlastest/ tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemised.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused. Hüpe kahelt jalalt ühele ja ühelt kahele. Hüpe 360 pöördega. Väljendusjooks. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)</p>
<p><b>Võimlemine</b></p> <p>Kõnni, jooksu ja hüplemisharjutuse</p>	<p>Põhivõimlemise harjutused</p> <p>vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord)</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused:</p> <p>Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks, jõuharjutused selja, kõhu, tuhara ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p>Akrobaatika harjutuste kombinatsioonid, püramiidid.. Erineva iseloomuga kõnd (kerge, rõõmus, energiline)</p> <p>Toenghüpe:</p> <p>Hark ja kägarhüpe.</p>
<p><b>Rakendusvõimlemine</b></p> <p>sooritab õpitud vabavõi vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel, sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemisvahendiga.</p>	<p>Iluvõimlemine:</p> <p>harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</p>

<p><b>Kergejõustik</b></p> <p>Jooks jookseb kiirjooksu stardikäsklustega, jookseb võimetekohaselt 3 km (T)</p>	<p>Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p>
<p><b>Hüpped</b></p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Heited,tõuked</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke.</p>	<p>Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3ja 5 sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Palliviske täishooga.</p>
<p><b>Sportmängud</b></p> <p>mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p> <p><b>Korvpall</b></p> <p>sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.</p> <p><b>Võrkpall</b></p> <p>sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</p> <p><b>Jalgpall</b></p> <p>mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p>	<p>Individaalse pallikäsitlustehnika elementide täiustamine. Individaalse kaitsetegevuse täiustamine. Kahe mängija koostöö (“sööda ja lõika”). Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Lauavõitlus. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p>Ülalt pallingu. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides.</p> <p>Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Võrkpall lihtsustatud reeglitega.</p> <p>Harjutused söödu ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise ühe ja kahesammulise sõiduviisiga, suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti, läbib järjest suusatades 3 km (T)</p>	<p>Paaristõukeline ühesammuline uisusamm sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel, teatesuusatamine</p>

<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt, oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku, oskab valida õiget liikumistempot ja viisi ning teevarianti maastikul,</p>	<p>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga</p>
<p>oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed.</p>	
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Tantsib rahvalikku ja labajalavalssi, osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</p>	<p>Jõulisemat, suuremat liikumisamplituudi nõudvad noormeeste tantsu kombinatsioonid ning neidude emotsionaalsusel ja kaunil rühil baseeruvad liikumised. Tantsu iseloom ja väljenduslikkus. Rahva ja seltskonnatantsud. Samba. Aeglane valss. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p>

## Kehaline kasvatus ja rütmika 9. kl tütarlastele

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>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, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes, oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi,</p> <p>õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid,</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Tervislikud eluviisid.</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. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise</p>

<p>Võimlemine</p> <p>Kõnni, jooksu ja hüplemisharjutused</p> <p>Rivi ja korraharjutused</p> <p>Rakendusvõimlemine</p> <p>sooritab õpitud vaba või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel, sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, sooritab riistvõimlemise harjutuskombinatsiooni</p> <p>Kergejõustik</p> <p>Jooks</p> <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega, suudab joosta järjest 9 minutit (T)</p>	<p>metoodika. 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.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemine.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</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>Ristlemine Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine Löökhüpe kõrvale.</p> <p>Väljaastest hüpe jalgade kääritamisega väljaastesse, põialöökhüpe.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega, harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Ripped, toengud.</p> <p>Hüppeharjutused, toenghüpped</p> <p>Tasakaaluharjutused.</p> <p>Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Akrobaatika tiral ette, hüppega. Tiral taha. Ratas kõrvale hoojooksult.</p> <p>Toenghüpe: hark ja kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palli ja rõngaga hood, ringid, visked ja püüdmine.</p> <p>Kiirjooks. Kestvusjooks. Ringteatejooksu spetsiaalvahetus.</p>
---	---



<p>Hüpped</p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Heited,tõuked,visked sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke.</p> <p><b>Sportmängud</b></p> <p>mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Korvpall</p> <p>sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.</p> <p>Võrkpall</p> <p>sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</p> <p>Jalgpall mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise ühe ja kahesammulise sõiduviisiga, suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti läbib järjest suusatades 5 km (T) distantsti.</p>	<p>Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine.</p> <p>Võistlusmäärused: distantid, jooksurada, start, ajavõtmine.</p> <p>Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnik täishoolt (tutvustamine) kohtunikutegevus.</p> <p>Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p> <p>Üldarendavad harjutused topispalliga.</p> <p>Heitealade võistlusmäärused: heitealad,heiteriistad, võistluspaigad, võistluste läbiviimine.</p> <p>Kohtunikutegevus.</p> <p>Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks.</p> <p>Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Kohtuniku tegevus.</p> <p>Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks.</p> <p>Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Harjutused söödu ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis. Libisammtõusuviis. Sahkpööre. Paaristõukeline</p>
---	---

<p><b>Orienteerumine</b></p> <p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt, oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku, oskab valida õiget liikumistempot ja viisi ning teevarianti maastikul, oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p> <p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>tantsib rahvalikku ja labajalavalssi, osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</p>	<p>kahesammuline uisusamm sõiduviis. Triivpidurdus.</p> <p>Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel.</p> <p>Teatesuusatamine.</p> <p>Võistlusalad.</p> <p>Võistlusmäärused. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamine.</p> <p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Õpitud tantsurütmide ja stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine.</p> <p>Riietumine rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva ja seltskonnatantsud.</p> <p>Õpitud tantsude täiustamine.</p>
---	--

## KEHALINE KASVATUS POISTELE

### Õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes

Põhikooli II kooliastme kehalise kasvatuses taotletakse, et 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 (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), 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 õnnetuste korral;

- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse 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;
- 5) 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 nüüdis olümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 6) 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 abilisenä;
- 7) 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;
- 8) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

### **Kehaline kasvatus 7- 9 klass poistele**

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	

<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) 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;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</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>4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</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 ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	

1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;	Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.
2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;	Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.
3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P) ja kangil (P);	Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Kangil tireltõus jõuga. Käärhõõr (P). Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.
4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).	Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe
<b>Kergejõustik</b>	
1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;	Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;	Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.
3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;	Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.
4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).	Kestvusjooks.
<b>Sportmängud</b>	
<b>Õpitulemused kooli valitud kahes sportmängus</b>	

<p>1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p> <p>2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;</p> <p>4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.</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. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>
<p><b>Suusatamine</b></p>	
<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 8 km (P) distantsi.</p>	<p>Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusammu tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
<p><b>Orienteerumine</b></p>	
<p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õige liikumistempo ja viisi ning teevariandi maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Suund- ja valikorienteerumine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>

