

AINEVALDKOND	Kehaline kasvatus
AINEVALDKONDA KUULUVAD ÕPPEAINED	Kehaline kasvatus
VALDKONNAPÄDEVUS	Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega; 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.
ÜLDPÄDEVUSTE ARENGU TOETAMINE	Kehalises kasvatuses toetatakse 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. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

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 eesmärgid, 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 parandamisenimel. 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 lõiminguid teiste õppeainetega.

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

	Kultuuri- ja väärtuspädevus kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE	Läbiva teema „<i>Tervis ja ohutus</i>” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Läbivat teemat „<i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</i>” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Läbivat teemat „<i>Keskkond ja jätkusuutlik areng</i>” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Läbivat teemat „<i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</i>” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

	Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „Teabekeskkond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendamine kehalises kasvatuses seos antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.
ÕPPEAINETE LÕIMING	Kehalise kasvatuses lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi. Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlemine, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilus.

	Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.
--	---

ÕPPEAINE NIMETUS	Kehaline kasvatus
ÕPPEAINE KIRJELDUS	Kehaline kasvatus on õppeaine, mille eesmärgiks on kujundada õpilaste liikumispädevust. Tegeleda ja toetada positiivset hoiakut liikumise suhtes. Põhikooli lõpetaja: • omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; • mõistab tervise ja kehaliste võimete seost; • on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; • väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel; • tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste võimeid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Ainekava läbivat viis valdkonda: tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; vaimne ja kehaline tasakaal; liikumine ja kultuur; liikumisoskused.

Tervis ja kehalised võimed. Kehaline kasvatus on praktilisele tegevusele rajanev õppeaine. Olulised on kiirus, jõud, osavus, vastupidavus, painduvus, koordinatsiooni arendamine ja nende mõju erinevatele lihasrühmadele. Tervislik toitumine, liikumise ja toitumise tasakaal, kulutatud ja saadav energia.

Kehaline aktiivsus. Tahe olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Omandab teadmised ja oskused tervislikust liikumisest. Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Märgata enda vaimset ja füüsilist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa vaimse ja kehalise tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

Liikumine ja kultuur. Teadmised liikumis-, spordi-, tantsutraditsioonidest ja loob seoseid erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskuse ausa mängu põhimõtete järgimiseks, ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks. Osaleb ja/või on vabatahtlik väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel. Oskab nautida liikumist looduses ja olla kultuurikandja.

Liikumisoskus. Liikumisoskused jagunevad nelja alarühma:

- edasiliikumisoskused on kõndimine; jooksmine; hüppamine; ronimine; ujumine ja nende rakendamine igapäevaelus.
- oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega.

	• oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vastavalt käe, jala või vahendiga. • Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi. Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.		
	<table border="1"> <tr> <td>ÕPITULEMUSED</td><td>ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused</i></td></tr> </table>	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused</i>
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused</i>		
1. klass	Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes; liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimise; Rivi ja -korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused: harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe. Jooks: jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped: takistustest üleshüpped. Hüpped paigalt		

	• arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; • arvestab tegevustes kaaslast; • toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked: palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis-)palliga. Pallivise paigalt. Jooksu- ja hüppemängud: liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Uisutamine: uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend. Tantsuline liikumine: lihtsamad laulu ja -tantsumängud, liikumine muusika saatel.
2. klass	Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja	Rivikorraharjutused: loendamine; harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Jooks: jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped: paigalt kaugushüpe,

	seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; • arvestab tegevustes kaaslasti; • toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked: tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitlemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud. Uisutamine: käte töö ja jalgade tõuge libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Tantsuline liikumine: lihtsamad laulu ja -tantsumängud, liikumine muusika saatel. Ujumine: veega kohanemise harjutused: vette välja hingamine, veega pritsimine, laua lükkamine ja abivahendiga ujumine. Sukeldumine: sukeldumise harjutused, kummirõnga põhjast toomine ja servalt vettehüppega kummirõnga toomine põhjast. Veepinnal hõljumine: veepinnal hõljumise harjutused erinevates asendites. Veepinnal libisemine: libisemine rinnuli ja selili, libisemine rinnuli ja selili jalgade tööga, libisemine pööramisega rinnuli asendist selili ja vastupidi. Edasiliikumisoskus: selili ujumine ja selili ujumise juurde viivavad harjutused, krool ja krooliujumise juurde viivad harjutused.
3. klass	Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus,	Rivikorraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: ravisamm (P). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras

	rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; • sooritab ujumises osaoskuste testi; • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Jooks: jooksumängeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks; Hüpped: kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe (karjapoiss) hoolt Visked: viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud. Uisutamine: Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl. Tantsuline liikumine: lihtsamad laulu ja -tantsumängud, liikumine muusika saatel. Eesti rahvatantsud. Ujumine: krool ja krooliujumise juurde viivad harjutused, selili ujumine ja selili ujumise juurde viivad harjutused. Rinnuli ujumine ja rinnuli ujumise juurde viivad harjutused. Stardihüpe ja erinevate ujumisviiside pöörded. Pikemate distantside
--	--	--

	• arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; • arvestab tegevustes kaaslasti; • annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; • toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	lääbimine erinevaid ujumisviise kasutades. Ujumiseõpetuse programm näeb ette arvestuslikku hindamist. Ujumiskursuse raames lähtutakse erinevatest osaoskuste omandamisest, milleks on: 1. Veega kohanemine 2. Sukeldumine 3. Vee peal rinnuli ja selili hõljumine 4. Vee peal rinnuli ja selili libisemine 5. 25m kompleksharjutus 6. 200m kompleksharjutus
4. klass	Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Rivikorraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnid. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või joonel. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Jooks: erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped: mitmesugused

	• Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • rakendab oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks; • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; • analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; • teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked, viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga. Liikumis- ja sportmängud: palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki. Uisutamine: käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sähkpidurdus. Mängud uiskudel. Tantsuline liikumine: Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Orienteerumine: orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.
5. klass	Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P) tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

	• rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; • analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise kolme sammu hooga Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall: palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Jalgpall: söödu peatamine ja löögitehnika õppimine. Saalihoki: pallikontroll, lihtsamad harjutused palliga ja mäng. Mängude pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine. Uisutamine: sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel. Orienteerumine: leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorienteeride järgi. Kompassi tutvustamine. Orienteerumismängud.
6. klass	Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüppitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil (P). Toenghüpe:

	- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; - rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; - käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; - rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; - analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; - teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): põlvetooste ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine. Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt- eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Saalihoki: pallikontrolli harjutused ja mäng. Mängude pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine. Uisutamine: Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Jäähoki. Orienteerumine: kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele. Orienteerumismängud.
7. klass	Õpilane: Kasutab teadlikult edasilikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul,	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinaatsiooni harjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

	spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; - rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; - käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - annab hinnangu enda koostööle tegevustes; - annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; - seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine. Akrobaatika: ratas kõrvale, tasakaaluharjutused, erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadine pööre; jala hooga taha 180 kraadine pööre. Harjutused kangil: Tireltõus ühejala hoo ja teise tõukega (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Jooks: sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped: kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (karjapoiss) Visked: palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult. Heited, tõuked: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Korvpall: palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ült palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall: jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Saalihoki: pallikontrolli harjutused ja lihtsustatud reeglitega mäng. Sulgpall: harjutused paarilisega ja mäng. Mängude pesapall, softpall ja discgolf tutvustamine ja mängimine. Uisutamine: paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvuisutamine. Jäähoki.
--	---	---

		Orienteerumine: üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.
8. klass	Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; • seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord). Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid. Harjutused kangil: tirelitõus ühejala hooga (P). Tasakaaluharjutused võimlemispingil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadine pööre; jala hooga taha 180 kraadine pööre. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T). Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Jooks: kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped: kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused (karjapoiss). Heited, tõuked: kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Korvpall: palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall: ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Jalgpall: harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus. Saalihoki: Pallikontrolli harjutused ja mäng. Sulgpall: harjutused paarilisega ja reeglite pärane mäng. Mängude pesapall, softpall ja discgolf tutvustamine ja mängimine. Uisutamine: tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki.

	• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • annab hinnangu enda koostööle tegevustes; • annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; • seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Orienteerumine: kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.
9. klass	Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas ja rööbaspuudel (P), võimlemispingil või joonel (T). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Jooks: kiirjooks, keskmaajooks, kestvusjooks. Hüpped: kaugushüpe, kõrgushüpe: karjapoiss täishoolt (tutvustamine) Heited, tõuked: kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Korvpall: harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Võrkpall: harjutused

	• käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; • seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • annab hinnangu enda koostööle tegevustes; • annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; • seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall: harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi. Saalihoki: pallikontrolli harjutused ja reeglite pärane mäng. Sulgpall: harjutused paarilisega ja reeglite pärane mäng. Mängude pesapall, softpall ja discgolf tutvustamine ja mängimine. Uisutamine: uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki. Orienteerumine: 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.
--	---	--