

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. klass.....	2
2. klass.....	4
3. klass.....	7
4. klass.....	9
5. klass.....	12
6. klass.....	15
7. klass.....	18
8. klass.....	21
9. klass.....	24

Kehaline kasvatus

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

1. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- teab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;
- täidab mängureegleid;
- teab ja täidab hügieeninõudeid;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalise harjutuse sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumisõpetuse- ja treeningtundide järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Saaremaal toimuvatest üleriigilistest spordiüritustest.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- oskab liikuda rivis;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab veered ja tireli ette;
- Hüpleb hübitsat tiirutades ette 30 sekundi jooksul järjest.

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Pööre paigal. Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Koordinatsiooniharjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered sirutatult, juurdeviivad harjutused tireliks, trel ette. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

Teema läbimisel õpilane

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. Mitmesugused jooksharjutused, „jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtsusjooks, võimetekohase jooksumaske valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.

Vahendite käsitsemisoskused Visked. Palli hoie. Tennisepallivise täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hooga.

Vahendite käsitsemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused võrk- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- läbib suuskadel erineval maastikul 1 km. Oskab kasutada käärtõusutehnikat;
- laskub mäest.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikumisel, tasakaaluharjutused suuskadel. Suusajäljes kõndimine (suuskadel). Keppideta sõit. Libisemine suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Edasiliikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.

Õppesisu

Rütmi plaksutamine. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumISRõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galoppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.

2. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslasega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- oskab liikuda ravis ravisammuga;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäärasast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

Teema läbimisel õpilane

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused ,jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Vahendite käsitlemisoskused. Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Vahendite käsitlemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpapalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- läbib suuskadel erineval maastikul. Oskab kasutada käärtõusutehnikat;
- laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid.

Õppesisu

Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Edasiliikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane;
- eristab rütme, rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp).

Õppesisu

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.

Ujumine (kohustuslik algõpetus)

Teema läbimisel õpilane:

- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

3. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- oskab liikuda rivis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad

harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

Teema läbimisel õpilane

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused ,jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestmusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Vahendite käsitsemisoskused Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Vahendite käsitsemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- läbib suuskadel erineval maastikul 3 km. Oskab kasutada käärtõusutehnikat;
- laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid.

Õppesisu

Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Edasiliikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane;
- eristab rütme ($2/4$ ja $3/4$ TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp).

Õppesisu

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.

4. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust 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 mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest,

suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal pingil (T) (P).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes. Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil.

Liikumisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 7 minutit;
- sooritab õpitud toenghüppe(harkhüpe).

Õppesisu.

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.

Vahendite käsitsemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas), sooritab põrgatused takistuste vahelt ja paigalt viset korvile korvpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib üht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Rahvastepall. Meeskonnatöö.

Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsti.

Õppesisu

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kaheammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Edasiliikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Tantsuline liikumine. Keha telg ja kehahoid. Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhiasamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke;
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

5. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust 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 mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

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.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane:

- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel abistamisega
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal kangil abistamisega (P)
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hübitsa ja hoonöoriga paigal ja liikudes.. **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 tیره ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinneripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääртоengusse ja tagasi; tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine (T): hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Liikumisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit oma valitud tempoga.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Vahendite käsitsemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise
- sõiduviisiga ja tutvustatakse paaristõukelist kahesammulist uisusamm-sõiduviisi;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) 4 km (P) distantsti.

Õppesisu

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.

Edasiliikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;

- teab põhileppemärke (10);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

6. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust 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 mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) 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 (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine (T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

Liikumisoskused

Teema läbimisel õpilane.

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 12 minutit.

Õppesisu

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

Vahendite käsitlemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
- sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehe 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 rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- 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 4 km (T), 6 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Edasiliikumisoskused

Teema läbimisel õpilane

- tantsib ja analüüsib standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Ruunitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Kaardi mõõtkava, reljeefvormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.

7. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;
- leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi;
- osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

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 meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

- sooritab lihtsustatud harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- oskab rivi- ja korraharjutusi;
- oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P);

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni poomi, madalal pingil (T);
- sooritab hark- ja/või kägarhüpe.

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Riistvõimlemine. Rööbaspuudel hooglemine, harkistest trel ette abistamisega, tahahoolt mahahüpe (P), tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T); madalal kangil ühe jala tõukelt tireltõus, käärhõõr ette abistamisega (P).

Akrobaatika. Rõhtseis. Trel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Ratas kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harjutus-kombinatsiooni esitamine.

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe. Harkhüpe üle kitse.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Liikumisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab järjest joostes läbida 12 minutit;
- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske
- ohutustehnika ja võistlusmäärused.

Õppesisu

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.

Vahendite käsitsemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente, kontrollharjutusi;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis (P);
- sööduharjutused paarides võrkpallis;

- sooritab ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus (P);
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
- ohutustehnika ja võistlusmäärused.

Õppesisu

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. Ülalt pallingu. 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. Mängude saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine.

Edasiliikumisoskused ja vahendid

Teema läbimisel õpilane

- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- teab, kuidas hooldada suusavarustust.
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kahesammulise vahelduvtõukelise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga
- läbib järjest suusatades 6 km (P), 3-4 km (T) distantsi.
- tunneb võistlusmääruisi.
- ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel

Õppesisu

Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).

Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.

Edasiliikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive'i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja

seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga
- oskab valida õiget liikumistempot

Õppesisu

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

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.

Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.

Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.

Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.

Teab mis on olümpiamängud

Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- sooritab lihtsustatud harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Riistvõimlemine. Rööbaspuudel hooglemine, harkistest trel ette abistamisega, tahahoolt mahahüpe (P), treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Reisiste (T); madalal kangil ühe jala tõukelt treltõus, käärhõõr ette abistamisega (P).

Akrobaatika. Rõhtseis. Trel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale. Kaarsild (laskumise) T. Harktrel taha (T). Harjutus-kombinatsiooni esitamine.

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe. Harkhüpe üle kitse.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Liikumisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult);
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit.

Õppesisu

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

Vahendi käsitlemise oskus

Teema läbimisel õpilane

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi (P) ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

Võrkpall. Ülalt pallingu. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus. Mängud - saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 7 km (P), 4 km (T) distantsi

Õppesisu

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviiis. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviiis. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiis tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Edasiliikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- 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

Õppesisu

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.

9. klass

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

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, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.

Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.

Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Liikumisoskused ja kehakontroll

Teema läbimisel õpilane

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T): harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).

Riistvõimlemine. Rööbaspuudel küünarvarstoengust hoogtõus taha, harkistest trel ette, tahahoolt mahahüpe, harjutuskombinatsioon (P); Treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T). Reisiste, nurkiste, harjutuskombinatsioon (T).

kangil treltõus jõuga; käärhõõr ette, harjutuskombinatsioon (P).

Akrobaatika. Rõhtseis. Trel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis. Ratas kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harktrel taha (T). Harjutus-kombinatsiooni esitamine.

Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud

Liikumisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopphüppe täishoolt
- sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit.
- Määruste pärane ringteatejooks.

Õppesisu

Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused, kiirjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikat täishoolt (tutvustamine).

Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

Vahendite käsitsemisoskused

Teema läbimisel õpilane

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 4:4

Võrkpall. Harjutused 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.

Edasiliikumisoskused vahendil

Teema läbimisel õpilane

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 8 km (P) ja 5 km (T) distantsi;
- teab ja kasutab erinevaid mäkketõusu ja laskumisviiside elemente.

Õppesisu

Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.

Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng reeglite järgi.

Liikumisoskus

Teema läbimisel õpilane

- tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse, teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile;
- teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid;
- teab Eesti tantsupidude traditsioone.

Õppesisu

Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

Liikumine ja kultuur

Teema läbimisel õpilane

- 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.

Õppesisu

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.