

II KOOLIASTE

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusena 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.

2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavasse võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja

liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusle ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

3. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist- õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kehaline kasvatus, 4. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) Õpipädevused (õpioskused)	Metoodilised soovitus (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö-F; koosõppimine-K; iseõppimine – I)	Soovitus ed lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused (ka valdkonnapädevus) – ÜV; läbivad teemad – L; teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teema)	Soovitus ed hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
Võimlemine				
<p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/ või muusika saatel</p> <p>Koordinatsiooniharjutused</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette ja taha paigal ja liikumisel</p> <p>Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab trelit taha ja kaarsilla (T) • Sooritab sirutushüppe vahendilt • Hüpleb hüpitsaga paigal vähemalt 1 min 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming:</p> <p>IK (laulud hüpitsaharjutuse juurde)</p> <p>MA (loendamine)</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p>	<p>Õpitud harjutuse soorituse hindamine</p>

<i>Kergejõustik</i>				
<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega • Sooritab tennispalliviske hüppesammult • Suudab joosta ühtlases tempos 6 min 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve</p>	<p>Lõiming:</p> <p>MA (mõõtühikud, teisendamine)</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, Ma</p> <p>Läbivad teemad: TO</p> <p>Osalemine spordiüritustel</p>	<p>Praktilise soorituse hindamine</p>
<i>Lükkumis- ja sportmängud</i>				
<p>Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel</p> <p>Korv-, jalg-, sulg-, võrkpalli ja saalihoki ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid</p> <p>Pesapall</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mängib sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga • Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid • Pörgatab palli vahelduvalt vasaku ja parema käega • Viskab ühe pörgatusega sammuviset korvile 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming:</p> <p>MA (mõõtühikud, teisendamine)</p> <p>IK (pallimängude nimetused, mõisted)</p> <p>Üldpädevused: So, Em, Su, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO, VK</p> <p>Osalemine spordiüritustel</p>	<p>Praktilise soorituse ja osalemise hindamine</p>

<i>Suusatamine</i>				
<p>Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis</p> <p>Sahkpidurdus</p> <p>Mängud suuskadel</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise ja paaristõukelise sõiduviisiga • Oskab sahkpidurdust 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende võimeid ja huve</p>	<p>Lõiming:</p> <p>LÕ (ilmastikunähtused)</p> <p>Muuseumiõpe. Otepää talispordimuuseum</p> <p>Üldpädevused: Em,Õ, Ma</p> <p>Läbivad teemad: TO, KK</p>	<p>Osalemise hindamine</p>
<i>Tantsuline liikumine</i>				
<p>Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid</p> <p>Polkasamm. Ruuttrumba põhisamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud</p> <p>Loovtantsu põhielement keha</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse • Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve</p>	<p>Lõiming:</p> <p>MU (muusika tantsude õppimiseks, taktimõõt)</p> <p>Üldpädevused: Õ, Su, Ev, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p> <p>Tantsuürituse ühiskülastus</p>	<p>Osalemise hindamine</p>
<i>Orienteerumine</i>				
<p>Objektide piltlik ettekujutus</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskab ette kujutada objekti 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö;</p>	<p>Lõiming:</p> <p>LÕ (erinevad maastiku</p>	<p>Osalemise hindamine kooli</p>

<p>Klassi plaani/kooli kaardi joonistamine</p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.</p> <p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas</p> <p>Orienteerumismängud</p>	<p>ülaaltvaates</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskab joonistada klassi plaani ja kooli kaarti • Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga tuttavas ümbruses 	<p>õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p>	<p>vormid, ilmakaarte tundmine, määramine loodusmärkide ja kompassi järgi) KU (klassi plaani ja kooliümbruse plaani joonistamine)</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, Su, Ma, So</p> <p>Läbivad teemad:</p> <p>TK Veebipõhised kaardid</p> <p>TO Loodus- ja linnakeskkonna tingimused, ilmastikutingimused</p>	<p>orienteerumis-päeval</p>
<i>Ujumine</i>				
<p>Erinevad ujumisviisid. Mängud vees</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teab erinevaid ujumisviise • Suudab ujuda 50m 	<p>Praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Üldpädevused: Em, Õ, Ma</p> <p>Läbivad teemad: TO</p>	<p>Osalemise hindamine</p>
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>				
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes/sportides</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldad oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust • Järgid ohutus- ja hügieeninõuete täitmist 	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse</p>		

kuidas sooritada kehaliste võimete teste	kehalise kasvatuses tundides	eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses		
Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul				
<ul style="list-style-type: none"> • arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuses tundidest • hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest • lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi 				

Õpitulemused 4. klass

Õpitulemus	Algtase	Keskase	Kõrgtase
Teadmised spordist			
Kirjeldad oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust	Kirjeldad õpetaja abiga	Kirjeldad ja oskad nimetada põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne	Kirjeldad iseseisvalt ja oskad põhjendada liikumise tähtsust tervisele
Järgid ohutus- ja hügieeninõuete täitmist kehalise kasvatuses tundides	Tead ohutus- ja hügieeninõudeid kehalises kasvatuses	Mõistad ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning enamasti järgid neid kehalise kasvatuses tundides	Järgid alati ohutus- ja hügieeninõuete täitmist kehalise kasvatuses tundides
Võimlemine			
Sooritad tireli taha ja kaarsilla (T)	Sooritad veere taha, püsid tagatoengus	Sooritad tireli taha ja kaarsilla abistamisega	Sooritad tireli taha (P) ja kaarsilla (T)
Sooritad sirutushüppe vahendilt	Sooritad sirutushüppe vahendita	Sooritad sirutushüppe pingilt	Sooritad sirutushüppe vahendilt
Hüpled hübitsaga paigal vähemalt 1 min	Hüpled hübitsaga paigal	Hüpled hübitsaga paigal järjest 30 sek	Hüpled hübitsaga paigal vähemalt 1 min

Kergejõustik			
Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Oskad joosta kiirjooksu lähtest	Tead kiirjooksu stardikäsklusi	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega
Sooritad tennispalliviske hüppesammult	Sooritad tennispalliviske liikumiselt	Sooritad tennispalliviske hoojooksult	Sooritad tennispalliviske hüppesammult
Suudad joosta ühtlases tempos 6 min	Suudad joosta ühtlases jõukohases tempos etteantud distantsi	Suudad joosta ühtlases tempos 4 min	Suudad joosta ühtlases tempos 6 min
Sportmängud			
Mängid sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga	Osalet sportmängudeks ettevalmistavates liikumismängudes ja teatevõistlustes palliga	Mängid sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga	Mängid aktiivselt sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
Mängid reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerid kohtuniku otsuseid	Mängid passiivselt rahvastepalli	Mängid rahvastepalli	Mängid reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerid kohtuniku otsuseid
Põrgatad palli vahelduvalt vasaku ja parema käega	Põrgatad palli ühe käega	Põrgatad palli vahelduvalt vasaku ja parema käega, esineb vigu	Põrgatad palli vahelduvalt vasaku ja parema käega
Viskad ühe põrgatusega sammuviset korvile	Viskad paigalt korvile	Viskad liikumiselt korvile	Viskad ühe põrgatusega sammuviset korvile
Suusatamine			
Suusatad vahelduvtõukelise kahesammulise ja paaristõukelise sõiduviisiga	Liigud suuskadel	Suusatad paaristõukelise sõiduviisiga	Suusatad vahelduvtõukelise kahesammulise ja paaristõukelise sõiduviisiga
Oskad sahkpidurdust	Liigud julgestamisel mäest alla	Oskad ohutult kukkuda	Oskad sahkpidurdust
Tantsuline liikumine			
Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid üksikuid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid erinevaid õpitud paaris- ja rühmatantse

Kasutad eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad juhendamisel eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad vastavalt muusikale eneseväljendamiseks loovliikumist
Orienteerumine			
Oskad ette kujutada objekti ülaltvaates	Tead objektide kujutamise võimalusi	Suudad juhendamisel ette kujutada objekti ülaltvaates	Oskad ette kujutada objekti ülaltvaates
Oskad joonistada klassi plaani ja kooli kaarti	Tunned ära objektid etteantud klassi plaanil või kooli kaardil	Suudad juhendamisel joonistada klassi plaani ja kooli kaarti	Oskad joonistada klassi plaani ja kooli kaarti
Oskad mängida orienteerumismänge plaaniga tuttavas ümbruses	Osalet passiivselt mängudes	Osalet orienteerumismängudes	Oskad mängida orienteerumismänge plaaniga tuttavas ümbruses
Ujumine			
Tead erinevaid ujumisviise	Tead ühte ujumisviisi	Tead kahte peamist ujumisviisi	Tead erinevaid ujumisviise
Suudad ujuda 50m	Suudad ujuda 25m	Suudad ujuda puhkepausiga 50m	Suudad ujuda 50m

Kehaline kasvatus, 5. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) Õpipädevused (õpioskused)	Metoodilised soovitud (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö-F; koosõppimine-K; iseõppimine – I)	Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused (ka valdkonnapädevus) – ÜV; läbivad teemad – L; teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teema)	Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
Võimlemine				
<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes</p> <p>Koordinatsiooniharjutused</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm, rõhtseis</p> <p>Lihtsamad harjutuskombinatsioonid</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab hooratta kõrvale, tiritamme ja rõhtseisu • Sooritab lihtsa harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T), varbseinal (P) • Hüpleb hüpitsa tiirutamisega ette pausideta 1,5 min 	<p>Meetodid:</p> <p>Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming: MU</p> <p>Üldpädevused</p> <p>Em, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p>	<p>Õpitud harjutuse soorituse hindamine</p>

õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) Toenghüpe: harkhüpe ja/ või kägarhüpe				
Kergejõustik				
Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks Kestvusjooks. Pulss ja selle mõõtmine Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Oskab valida jooksutempot vastavalt jooksu pikkusele • Kasutab lihtsaid enesekontrolli võtteid • Hüppab kaugust etteantud alast • Suudab joosta ühtlases tempos 9 min • Sooritab palliviske ristsammuga liikumiselt • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Lõiming: MA Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO Osalemine spordiüritustel	Praktilise soorituse hindamine
Liikumis- ja sportmängud				
Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Põrgatab korvpalli mõlema käega vahelduvalt takistuste vahelt (slaalom), sammuvise põrgatuselt • Sooritab võrkpalli alt- ja ülaltsöödu pea kohale ja 	Meetodid: <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Lõiming: MA (pindalad, teisendamine) Üldpädevused: So, Em, Su, Õ, V Läbivad teemad: TO, VK Osalemine spordiüritustel,	Õpitud harjutuse soorituse hindamine Osalemise hindamine

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinat Pioneeripall ja pallide lahing, indiaca	seinale ● Mängib korvpalli lihtsustatud reeglitega		ausa mängu põhimõtete järgimine	
Suusatamine				
Suusatamine. Õpitud sõiduviiside kordamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega Mängud suuskadel, teatevõistlused	Õpilane: ● Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga ● Suusatab 2 km (T) ja 3 km (P)	Meetodid: Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende võimeid ja huve	Lõiming: LÕ (tuulekülm, kliima). Suusapäev. Suusabuss koolis Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO, KK	Osalemise hindamine
Tantsuline liikumine				
Keha telg ja kehahoid Valsivõttes liikumine ja kiikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine	Õpilane: ● Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ● Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist	Meetodid: Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega	Lõiming: MU (muusika tantsude õppimiseks) Üldpädevused: Õ, Su, Ev, V Läbivad teemad: TO Tantsuürituse ühiskülustus	Osalemise hindamine

<i>Orienteerumine</i>				
Leppemärgid, maastikuobjektid Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Teab põhileppemärke (11–15) • Suudab koostada lihtsat plaani oma kooli ümbrusest • Hindab vahemaid silmamõõduliselt ja käies • Liigub kindlalt mööda joonorientiire ja oskab teha lihtsamaid teevalikuid • On omandanud kaardi- ja maastikulugemise algtõed • Läbib iseseisvalt suundorienteerumisraja 	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega	Lõiming: LÕ (kaart) KU (koduasula plaani joonistamine tingmärke kasutades) Üldpädevused: Em, Õ, Su, Ma, So Läbivad teemad: TO, KK	Osalemise hindamine
<i>Ujumine</i>				
Õpitud ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Läbib ujudes 100m 	Praktiline harjutamine	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO	Osalemise hindamine
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>				
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes/sportides Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitad kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele • Järgid ohutus- ja hügieeninõuete täitmist kehalise kasvatus tundides 	Teadmised spordist ja liikumisviisidest edastatakse praktilise õppe käigus Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses		

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul

- arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest
- hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest
- lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi

Õpitulemused 5. klass

Õpitulemus	Algtase	Kesktaase	Kõrgtase
Teadmised spordist			
Selgitad kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele	Selgitad õpetaja abiga kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele	Selgitad kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele	Selgitad ja põhjendad kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele
Järgid ohutus- ja hügieeninõuete täitmist kehalise kasvatus tundides	Tead ohutus- ja hügieeninõudeid kehalises kasvatuses	Mõistad ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ja järgid neid kehalise kasvatus tundides	Järgid alati ohutus- ja hügieeninõuete täitmist kehalise kasvatus tundides
Võimlemine			
Sooritad hooratta kõrvale, tiritamme ja rõhtseisu	Sooritad erinevad veered ja seisud	Sooritad tiritamme lihtsustatud variandi ja rõhtseisu	Sooritad hooratta kõrvale, tiritamme ja rõhtseisu
Sooritad lihtsa harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T), varbseinal (P)	Sooritad harjutuskombinatsioonist üksikuid elemente	Sooritad võimlemispingil (T), varbseinal (P) õpetaja poolt etteantud harjutused	Sooritad lihtsa harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T), varbseinal (P)
Hüpled hüpitsa tiirutamisega ette pausideta 1,5 min	Hüpled hüpitsa tiirutamisega ette puhkepausidega	Hüpled hüpitsa tiirutamisega ette pausideta 1 min jooksul	Hüpled hüpitsa tiirutamisega ette pausideta 1,5 min
Kergejõustik			

Oskad valida jooksutempot vastavalt jooksu pikkusele	Suudad joosta õpetaja juhendamisel	Valid jooksutempo vastavalt jooksu pikkusele, tempo valikus esineb vigu	Oskad valida jooksutempot vastavalt jooksu pikkusele
Kasutad lihtsaid enesekontrolli võtteid	Oskad õpetaja abiga anda hinnangut oma kehalisele koormusele	Tead lihtsaid enesekontrolli võtteid	Kasutad lihtsaid enesekontrolli võtteid
Hüppad kaugust etteantud alast	Sooritad kaugushüppe hoojooksult	Hüppad kaugust mõõtmisega äratõukekohast	Hüppad kaugust etteantud alast
Suudad joosta ühtlases tempos 9 min	Suudad joosta ühtlases tempos 5 min	Suudad joosta ühtlases tempos 7 min	Suudad joosta ühtlases tempos 9 min
Sooritad palliviske ristsammuga liikumiselt	Sooritad palliviske liikumiselt	Sooritad palliviske hüppesammult	Sooritad palliviske ristsammuga liikumiselt
Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Oskad joosta kiirjooksu lähtest	Tead kiirjooksu stardikäsklusi	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega
Sportmängud			
Põrgatad korvpalli mõlema käega vahelduvalt takistuste vahelt (slaalom), sammuvise põrgatuselt	Põrgatad korvpalli takistuste vahelt (slaalom)	Põrgatad korvpalli mõlema käega vahelduvalt takistuste vahelt, sammuvise põrgatuselt, esineb vigu	Põrgatad korvpalli mõlema käega vahelduvalt takistuste vahelt, sammuvise põrgatuselt
Sooritad võrkpalli alt- ja ülaltsöödu pea kohale ja seinale	Sooritad võrkpalli ülaltsöödu pea kohale	Sooritad võrkpalli alt- ja ülaltsöödu vastu seinale	Sooritad võrkpalli alt- ja ülaltsöödu pea kohale ja seinale
Mängid korvpalli lihtsustatud reeglitega	Osalet korvpallimängus	Osalet jõukohaselt korvpallimängus	Mängid korvpalli lihtsustatud reeglitega
Suusatamine			
Suusatad vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga	Suusatad määrustepärase tehnikata	Suusatad määrustepäraselt ühes sõiduviisis	Suusatad vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga
Suusatad 2 km (T) ja 3 km (P)	Läbid suusatades etteantud distantsti	Läbid suusatades 2 km (T) ja 3 km (P)	Suusatad 2 km (T) ja 3 km (P)

Tantsuline liikumine			
Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid üksikuid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid erinevaid õpitud paaris- ja rühmatantse
Kasutad eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad juhendamisel eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad vastavalt muusikale eneseväljendamiseks loovliikumist
Orienteerumine			
Tead põhileppemärke (11–15)	Tead põhileppemärke vähemalt 5	Tead põhileppemärke kuni 10	Tead põhileppemärke (11–15)
Suudad koostada lihtsat plaani oma kooli ümbrusest	Leiad plaanilt näidatud objekti	Suudad juhendamisel koostada lihtsat plaani oma kooli ümbrusest	Suudad koostada lihtsat plaani oma kooli ümbrusest
Hindad vahemaid silmamõõduliselt ja käies	Hindad vahemaid, esineb olulisi vigu	Suudad juhendamisel hinnata vahemaid	Hindad vahemaid silmamõõduliselt ja käies
Liigud kindlalt mööda joonorientiire ja oskad teha lihtsamaid teevalikuid	Liigud mööda joonorientiire abistamisega	Liigud mööda joonorientiire, teed juhendamisel lihtsamaid teevalikuid	Liigud kindlalt mööda joonorientiire ja oskad teha lihtsamaid teevalikuid
Oled omandanud kaardi- ja maastikulugemise algtõed	Saad aru kaardi tingmärkidest	Loed kaarti ja maastikku, tehes vigu	Oled omandanud kaardi- ja maastikulugemise algtõed
Läbid iseseisvalt suundorienteerumisraja	Läbid lihtsa orienteerumisraja	Läbid abistamisega orienteerumisraja	Läbid iseseisvalt suundorienteerumisraja
Ujumine			
Läbid ujudes 100m	Läbid ujudes 25m	Läbid ujudes 50m	Läbid ujudes 100m

Kehaline kasvatus, 6. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) Õpipädevused (õpioskused)	Metoodilised soovitud (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö-F; koosõppimine-K; iseõppimine – I)	Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused (ka valdkonnapädevus) – ÜV; läbivad teemad – L; teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teema)	Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
Võimlemine				
<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P)</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/ või kägarhüpe</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel • Hüpleb hüpitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes • Hüpleb hüpitsaga ette tiirutades 2 min • Sooritab lihtsa harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe) 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming:</p> <p>MU (instrumentaalmuusika)</p> <p>Üldpädevused</p> <p>Em, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p>	<p>Osalemise hindamine</p> <p>Õpitud harjutuse soorituse hindamine</p>

<i>Kergejõustik</i>				
<p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine Stardikäsklused. Võistlusmäärused Kestvusjooks. Ringteatejooks Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Pallivise hoojooksult</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õige teatevahetuse pendel- ja ringteatejooksus • Sooritab kaugushüppe (kägarhüpe) paku tabamisega • Sooritab palliviske 8-sammuliselt hoojooksult • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega • Suudab joosta ühtlases tempos 9 min 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming: MA (pikkusühikud, teisendamine, ajavõtt, ajähikute teisendamine)</p> <p>Muuseumiõpe. Eesti Spordimuuseumi haridusprogramm II kooliastmele</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, Ma</p> <p>Läbivad teemad: TO</p> <p>Osalemine spordiüritustel</p>	<p>Praktilise soorituse hindamine</p>
<i>Lükkumis- ja sportmängud</i>				
<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse)</p> <p>Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Pioneeripall ja pallide lahing, indiaca</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis • Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis • Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis • Mängib korv- ja võrkpalli 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming: MA (pindalad, teisendamine)</p> <p>Üldpädevused: So, Em, Su, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO, VK</p> <p>Osalemine spordiüritustel, ausa mängu põhimõtete järgimine</p>	<p>Tehnilise soorituse hindamine</p> <p>Osalemise hindamine</p>

Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi	lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust			
Suusatamine				
<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis</p> <p>Laskumine madalasendis</p> <p>Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga • Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis • Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde • Läbib järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende võimeid ja huve</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Lõiming:</p> <p>LÕ</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, Ma</p> <p>Läbivad teemad: TO, KK</p>	Osalemise hindamine
Tantsuline liikumine				
<p>Valsi põhisamm</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud</p> <p>Tantsustiilide erinevus</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse • Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist • Oskab kombineerida 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult</p>	<p>Lõiming:</p> <p>MU (muusikavalik)</p> <p>Üldpädevused: Õ, Su, Ev, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p> <p>Tantsuürituse ühiskülustus</p>	Osalemise hindamine

	erinevaid tantsuelemente	suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega		
<i>Orienteerumine</i>				
Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Oskab orienteeruda kaardi järgi • Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas • Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi 	Meetodid: Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega.	Lõiming: LO (kaart, leppemärgid) Üldpädevused: Em, Õ, Su, Ma, So Läbivad teemad: VK Käitumistavad, reeglid ning nõuded orienteerumisrajal KK Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine	Osalemise hindamine
<i>Ujumine</i>				
Õpitud ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Suudab läbida ujudes 100 m 	Praktiline harjutamine	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO	Osalemise hindamine
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>				
Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste Ausa mängu põhimõtted spordis	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritad kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga • Tead, mida tähendab aus 	Teadmised spordist ja liikumisviisidest edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste		

Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused	mäng spordis <ul style="list-style-type: none"> Nimetad Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi 	hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses		
Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul				
<ul style="list-style-type: none"> arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuse tundidest hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi 				

Õpitulemused 6. klass

Õpitulemus	Algtase	Kesktaase	Kõrgtase
Teadmised spordist			
Sooritad kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga	Tunned huvi oma kehaliste saavutuste üle	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle ning püüad tulemusi parandada	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle, analüüsid eelnevalt saavutatud tulemusi ning püüad neid parandada
Tead, mida tähendab aus mäng spordis	Tead ausa mängu põhimõtteid spordis	Mõistad ausa mängu reeglite vajalikkust spordis	Tunned ning järgid ausa mängu reegleid spordis
Nimetad Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi	Oskad nimetada üksikuid sportlasi/võistkondi või võistlusi	Nimetad tuntud Eesti sportlasi/võistkondi ning tead tähtsamaid spordivõistlusi Eestis	Nimetad tuntud sportlasi ja võistkondi Eestis/maailmas ning tead tähtsamaid spordivõistlusi Eestis/maailmas
Võimlemine			

Sooritad põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel	Sooritad põhivõimlemise lihtsustatud variandi	Sooritad põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemisega	Sooritad põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel
Hüpled hübitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes	Hüpled hübitsat ette tiirutades	Hüpled hübitsat ette ja taha tiirutades paigal	Hüpled hübitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes
Hüpled hübitsaga ette tiirutades 2 min	Sooritad hübitsaga hüplemise	Hüpled hübitsaga ette tiirutades 1 min	Hüpled hübitsaga ette tiirutades 2 min
Sooritad lihtsa harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritad harjutuskombinatsiooni üksikuid elemente	Sooritad lihtsa harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, esineb vigu	Sooritad lihtsa harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
Sooritad õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)	Sooritad toenghüppe hoojooksu ja äratõuke	Sooritad lihtsa toenghüppe	Sooritad õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)
Kergejõustik			
Sooritad õige teatevahetuse pendel- ja ringteatejooksus	Osalet teatejooksus	Sooritad õige teatevahetuse pendelteatejooksus	Sooritad õige teatevahetuse pendel- ja ringteatejooksus
Sooritad kaugushüppe (kägarhüpe) paku tabamisega	Sooritad kaugushüppe etteantud alast	Sooritad kaugushüppe paku tabamisega	Sooritad kaugushüppe (kägarhüpe) paku tabamisega
Sooritad palliviske 8-sammuliselt hoojooksult	Sooritad palliviske hoojooksult	Sooritad palliviske ristsammult	Sooritad palliviske 8-sammuliselt hoojooksult
Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Jooksed kiirjooksu lähtest	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Jooksed määrustepäraselt kiirjooksu
Suudad joosta ühtlases tempos 9 min	Suudad joosta ühtlases tempos 6 min	Suudad joosta ühtlases tempos 8 min	Suudad joosta ühtlases tempos 9 min
Sportmängud			
Sooritad põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis	Sooritad põrgatused takistuste vahelt ja viske korvile korvpallis	Sooritad vigadega põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis	Sooritad põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
Sooritad ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis	Sooritad ülalt-söödu paarides ning alt-est pallingu võrkpallis	Sooritad vigadega ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis	Sooritad ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis

Sooritad palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis	Sooritad palli söötmise ja peatamise jalgpallis	Sooritad vigadega palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis	Sooritad palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis
Mängid korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritad õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust	Mängid jalg-, korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi	Mängid korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritad vigadega õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust	Mängid korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritad õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust
Suusatamine			
Suusatad paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga	Kasutad suusatamisel paaris- ja vahelduvtõukelist sõiduviisi	Suusatad paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga	Suusatad paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga
Sooritad laskumise põhi- ja puhkeasendis	Oskad laskuda	Sooritad laskumise põhi- või puhkeasendis	Sooritad laskumise põhi- ja puhkeasendis
Sooritad uisusamm- ja poolsahkpöörde	Sooritad poolsahkpöörde	Sooritad uisusamm- või poolsahkpöörde	Sooritad uisusamm- ja poolsahkpöörde
Läbid järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti	Läbid järjest suusatades valitud tehnikas distantsti	Läbid järjest suusatades etteantud distantsti	Läbid järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti
Tantsuline liikumine			
Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid üksikuid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse	Tantsid erinevaid õpitud paaris- ja rühmatantse
Kasutad eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad juhendamisel eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad eneseväljendamiseks loovliikumist	Kasutad vastavalt muusikale eneseväljendamiseks loovliikumist
Oskad kombineerida erinevaid tantsuelemente	Tead tantsuelemente ja suudad matkides sooritada liikumiskombinatsioone	Sooritad erinevaid liikumiskombinatsioone	Kombineerid iseseisvalt erinevaid tantsuelemente loomingulistes ülesannetes

Orienteerumine			
Oskad orienteeruda kaardi järgi	Oskad abistamisega orienteeruda kaardi järgi	Oskad orienteeruda lihtsama kaardi järgi	Oskad orienteeruda kaardi järgi
Orienteerud etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas	Orienteerud abistamisega lihtsustatud rajal	Orienteerud etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas	Orienteerud etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
Arvestad liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi	Oskad nimetada liikumistempot mõjutavaid tegureid	Arvestad liikumistempot valides maastikuga	Arvestad liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi
Ujumine			
Suudad läbida ujudes 100 m	Suudad läbida ujudes 25 m	Suudad läbida ujudes 50 m	Suudad läbida ujudes 100 m

III KOOLIASTE

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

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 liikumisoskusi 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.

2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasti austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja

liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatus tunde mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

3. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundi. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist- õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Kehaline kasvatus, 7. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) Õpipädevused (õpioskused)	Metoodilised soovitud (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö-F; koosõppimine-K; iseõppimine – I)	Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused (ka valdkonnapädevus) – ÜV; läbivad teemad – L; teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teema)	Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
Võimlemine				
<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime)</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused</p> <p>Akrobaatika: tirelring kõrvale, kätelseis</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid, erinevad mahahüpped</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab kätelseisu abistamisega, ratta kõrvale • Sooritab toenghüppe: harkhüpe ja/või kägarhüpe • Hüpleb hüpitsaga ette tiirutades 2 min 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Üldpädevused: Em, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

Harjutused kangil: tireltõus jõuga, tireltõus jalahooga Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe				
Kergejõustik				
Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks Hüpped. Kaugushüpe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega • Oskab teha eelsoojendust • Jookseb ühtlases tempos 12 min • Sooritab hooga kuulitõuke 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO Osalemine spordiüritustel	Praktilise soorituse hindamine
Sportmängud				
Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Algetadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng reeglite järgi Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Mäng reeglite järgi Saalihoki, käsipall, pesapall	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja viske korvile korvpallis • Oskab lugeda punkte võrkpallis • Oskab anda ülaltsöotu võrkpallis • Mängib määrustepäraselt jalgpalli 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Üldpädevused: So, Em, Su, Õ, V Läbivad teemad: TO, VK Osalemine spordiüritustel, ausa mängu põhimõtete järgimine	Tehnilise soorituse hindamine

<i>Suusatamine</i>				
Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Oskab valida õiget sõiduviisi vastavalt maastikule • Suudab läbida lihtsa slaalomraja poolsahkpööret kasutades • Suudab valida tempot vastavalt raja pikkusele 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO, KK	Osalemise hindamine
Poolisahkpöörde kasutamine slaalomirajal				
Laskumine üle ebatasasuste				
<i>Tantsuline liikumine</i>				
Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Arutleb erinevate tantsustiilide üle • Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p>	Lõiming: <p>MU (muusikavalik)</p> <p>Üldpädevused: Õ, Su, Ev, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p> <p>Tantsuürituse ühiskülustus</p>	Osalemise hindamine
Tantsualane oskussõnavara				
<i>Orienteerumine</i>				
Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi järgi, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt • Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA • Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Lõiming: <p>LO (kaart, leppemärgid, mõõtkava, ilmakaared)</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, Su, Ma, So</p>	Osalemise hindamine kooli orienteerumisvõistlusel

	maastikku			
<i>Ujumine</i>				
Krool ja seliliujumine. Tehnikat parandavad harjutused, treening abivahenditega	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Läbib rinnuli ja/või selili ujudes 100 m 	Praktiline harjutamine Diferentseeritud töö	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO	Osalemise hindamine
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>				
Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine	<ul style="list-style-type: none"> Suudad iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemis- ja rühiharjutusi Sooritad kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga Tunned õpitud spordialade oskussõnu 	Teadmised spordist ja liikumisviisidest edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses		
<i>Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul</i>				
<ul style="list-style-type: none"> arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi 				

Õpitulemused 7. klass

Õpitulemus	Algtase	Kesktase	Kõrgtase
Teadmised spordist			
Suudad iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemis- ja rühiharjutusi	Tead üldarendavaid võimlemis- ja rühiharjutusi	Sooritad üldarendavaid võimlemis- ja rühiharjutusi	Suudad iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemis- ja rühiharjutusi
Sooritad kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga	Tunned huvi oma kehaliste saavutuste üle	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle ning püüad tulemusi parandada	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle, analüüsid eelnevalt saavutatud tulemusi ning püüad neid parandada
Tunned õpitud spordialade oskussõnu	Tead õpitud spordialade oskussõnu	Tunned ja oskad eristada tunnis kasutatavat oskussõnavara	Oskad ise kasutada õpitud spordialade oskussõnu
Võimlemine			
Sooritad kätelseisu abistamisega, ratta kõrvale	Teed erinevaid harjutusi toengus	Sooritad kätelseisu toega, ratta sooritamisel võib esineda vigu	Sooritad kätelseisu abistamisega, ratta kõrvale
Sooritad toenghüppe: harkhüpe ja/või kägarhüpe	Sooritad toenghüppe hoojooksu ja äratõuke	Sooritad toenghüppe	Sooritad toenghüppe: harkhüpe ja/või kägarhüpe
Hüpled hüpitsaga ette tiirutades 2 min	Sooritad hüpitsaga hüplemise	Hüpled hüpitsaga ette tiirutades 1 min	Hüpled hüpitsaga ette tiirutades 2 min
Kergejõustik			
Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Jooksed kiirjooksu	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega madalstardist
Oskad teha eelsoojendust	Teed kaasa soojendusharjutusi	Oskad teha juhendamisel eelsoojendust	Oskad teha eelsoojendust
Jooksed ühtlases tempos 12 min	Läbid etteantud distantsi jõukohases tempos	Jooksed ühtlases tempos 6 min	Jooksed ühtlases tempos 12 min
Sooritad hooga kuulitõuke	Sooritad kuulitõuke kergema vahendiga	Sooritad paigalt kuulitõuke	Sooritad hooga kuulitõuke

Sportmängud			
Sooritad põrgatud takistuste vahelt ja viske korvile korvpallis	Suudad visata korvile liikumiselt	Sooritad põrgatud takistuste vahelt ja viske korvile korvpallis, esineb vigu	Sooritad põrgatud takistuste vahelt ja viske korvile korvpallis
Oskad lugeda punkte võrkpallis	Osaled mängus	Tead mängu põhimõtet	Oskad lugeda punkte võrkpallis
Oskad anda ülaltsöötü võrkpallis	Sooritad ülaltsöödu pea kohale ja vastu seinale	Sooritad ülaltsööte paarides	Oskad anda ülaltsöötü ja sooritad alt-eest pallingu võrkpallis
Mängid määrustepäraselt jalgpalli	Osaled mängus	Sooritad palli söötmise ja peatamise jalgpallis	Mängid määrustepäraselt jalgpalli
Suusatamine			
Oskad valida õiget sõiduviisi vastavalt maastikule	Läbid endale sobivas sõiduviisis õpetaja poolt etteantud distantsi	Oskad valida õiget sõiduviisi vastavalt maastikule	Oskad valida õiget sõiduviisi vastavalt maastikule
Suudad läbida lihtsa slaalomraja poolsahkpööret kasutades	Suudad laskuda mäest alla	Läbid lihtsa slaalomraja kergemate takistustega	Suudad läbida lihtsa slaalomraja poolsahkpööret kasutades
Suudad valida tempot vastavalt raja pikkusele	Läbid endale sobivas tempos õpetaja poolt etteantud distantsi	Suudad valida tempot vastavalt raja pikkusele	Suudad valida tempot vastavalt raja pikkusele
Tantsuline liikumine			
Arutled erinevate tantsustiilide üle	Tead üksikuid tantsustiile	Tunned ja oskad eristada tantsustiile	Arutled erinevate tantsustiilide üle
Tead Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone	Nimetad üksikuid märksõnu	Tead Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone	Kirjeldad Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone
Orienteerumine			
Läbid orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid juhendamisel lihtsustatud orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid lihtsustatud orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid orienteerumisraja oma võimete kohaselt
Oled omandanud kaardi- ja maastikulugemise algtõed	Saad aru kaardi tingmärkidest	Loed kaarti ja maastikku, tehes vigu	Oled omandanud kaardi- ja maastikulugemise algtõed

Oskad määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku	Oskad juhendamisel kasutada kaarti lihtsama raja läbimiseks	Oskad kasutada kaarti lihtsama raja läbimiseks	Oskad määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku
Ujumine			
Läbid rinnuli ja/või selili ujudes 100 m	Läbid ujudes 50 m	Läbid ujudes 75 m	Läbid rinnuli ja/või selili ujudes 100 m

Kehaline kasvatus, 8. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) Õpipädevused (õpioskused)	Metoodilised soovitud (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö-F; koosõppimine-K; iseõppimine – I)	Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused (ka valdkonnapädevus) – ÜV; läbivad teemad – L; teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teema)	Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
Võimlemine				
<p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord)</p> <p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p>Harjutused kangil: tireltõus jõuga</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; erinevad mahahüpped</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe) • Sooritab lihtsamaid harjutuskombinatsioone kangil (P), poomil (T) • Oskab kasutada võimlemise oskussõnu 	<p>Meetodid:</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	<p>Üldpädevused: Em, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

Terminoloogia				
Kergejõustik				
Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega • Oskab teha eelsoojendust • Jookseb ühtlases tempos 12 min • Sooritab hooga kuulitõuke 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Lõiming: <p>Muuseumiõpe. Spordimuuseum</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, Ma</p> <p>Läbivad teemad: TO</p> <p>Osalemine spordiüritustel</p>	Praktilise soorituse hindamine
Sportmängud				
Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Mäng 3:3 ja 5:5 Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Oskab kasutada korvpalli erinevaid sööduvariante • Saab aru mees-mehe kaitse põhimõttest • Sooritab võrkpallis ülalt pallingut, mängib reeglite järgi • Valdab jalgpallis sise- ja väliskülje jalalööke 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Diferentseeritud töö</p>	Üldpädevused: So, Em, Su, Õ, V Läbivad teemad: TO, VK Osalemine spordiüritustel, ausa mängu põhimõtete järgimine	Tehnilise soorituse hindamine
Suusatamine				
Eelnevates klassides õpitu kinnistamine Uisusamm-sõiduviisi täiustamine Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Suusatab klassikalist ja uisusamm-sõiduviisi 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu,</p>	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO, KK	Osalemise hindamine

(klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist Lihtsa slaalomiraja läbimine Teatesuusatamine	<ul style="list-style-type: none"> Läbib järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsi Tunneb põhilisi suusamäärdeid, oskab vastavalt ilmastikule ette valmistada suusavarustust 	demonstratsioon, praktiline harjutamine Diferentseeritud töö		
<i>Tantsuline liikumine</i>				
Aeglane valss. Samba põhisamm Valsisammu täiustamine	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Tantsib õpitud kombinatsioone autoritantsudest Arutleb erinevate tantsustiilide üle 	Meetodid: Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine	Lõiming: MU (Ladina-Ameerika muusika) Üldpädevused: Õ, Su, Ev, V Läbivad teemad: TO	Osalemise hindamine
<i>Orienteerumine</i>				
Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardiga	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumiserada Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku 	Meetodid: Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine	Lõiming: Kooli orienteerumispäev Üldpädevused: Em, Õ, Su, Ma, So Läbivad teemad: TO, KK	Osalemise hindamine
<i>Ujumine</i>				
Õpitud ujumisviiside tehnika täiustamine	Õpilane:	Praktiline harjutamine	Üldpädevused: Em, Õ, Ma	Osalemise

	<ul style="list-style-type: none"> Läbib rinnuli ja/või selili ujudes 150 m 	Diferentseeritud töö	Läbivad teemad: TO	hindamine
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>				
<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused</p>	<ul style="list-style-type: none"> Omandad ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste/spordialade tehnika Sooritad kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga 	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses</p>		
<i>Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul</i>				
<ul style="list-style-type: none"> arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi 				

Õpitulemused 8. klass

Õpitulemus	Algtase	Kesktaase	Kõrgtase
Teadmised spordist			
Omandad ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste/spordialade tehnika	Harjutad kehalise kasvatus tundides	Harjutad aktiivselt kehalise kasvatus tundides	Harjutad aktiivselt kehalise kasvatus tundides ning harrastad liikumist iseseisvalt
Sooritad kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga	Tunned huvi oma kehaliste saavutuste üle	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle ning püüad tulemusi parandada	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle, analüüsid eelnevalt saavutatud tulemusi ning püüad neid parandada
Võimlemine			
Sooritad õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni	Sooritad harjutuskombinatsiooni üksikuid elemente	Sooritad õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni	Sooritad iseseisvalt õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni
Sooritad harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritad valikuliselt harjutuskombinatsiooni elemente	Sooritad harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, esineb vigu	Sooritad harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
Sooritad õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)	Sooritad lihtsa toenghüppe	Sooritad valikuliselt ühe toenghüppe	Sooritad õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüpe)
Sooritad lihtsamaid harjutuskombinatsioone kangil (P), poomil (T)	Sooritad abistamisega üksikuid elemente kangil(P), poomil(T)	Sooritad üksikuid elemente kangil (P), poomil (T)	Sooritad lihtsamaid harjutuskombinatsioone kangil (P), poomil (T)
Kergejõustik			
Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Jooksed kiirjooksu	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega madalstardist
Oskad teha eelsoojendust	Teed kaasa soojendusharjutusi	Oskad teha juhendamisel eelsoojendust	Oskad teha eelsoojendust
Jooksed ühtlases tempos 12 min	Läbid etteantud distantsi jõukohases tempos	Jooksed ühtlases tempos 9 min	Jooksed ühtlases tempos 12 min

Sooritad hooga kuulitõuke	Sooritad kuulitõuke kergema vahendiga	Sooritad paigalt kuulitõuke	Sooritad hooga kuulitõuke
Sportmängud			
Oskad kasutada korvpalli erinevaid sööduvariante	Oskad määruste päraselt sööta ja püüda korvpalli	Oskad kasutada korvpalli erinevaid sööduvariante	Oskad kasutada korvpalli erinevaid sööduvariante, kasutad erinevaid taktikaelemente mängus
Saad aru mees-mehe kaitse põhimõttest	Osalet kaitsemängus	Saad aru mees-mehe kaitse põhimõttest	Kasutad mees-mehe kaitse taktikat
Sooritad võrkpallis ülalt pallingut, mängid reeglite järgi	Saad aru mängu põhimõttest ja sooritad üksikuid elemente	Sooritad võrkpallis pallingut, mängid reeglite järgi	Sooritad võrkpallis ülalt pallingut, mängid reeglite järgi
Valdad jalgpallis sise- ja väliskülje jalalööke	Osalet mängus	Tead jalgpalli erinevaid sööduvariante	Valdad jalgpallis sise- ja väliskülje jalalööke
Suusatamine			
Suusatad klassikalist ja uisusamm-sõiduviisi	Kasutad vastavalt maastikule sobivaid sõiduviise	Valdad hästi ühte sõiduviisi	Suusatad klassikalist ja uisusamm-sõiduviisi
Läbid järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti	Suusatad jõukohases tempos ette antud distantsti	Läbid järjest suusatades 2 km (T)/ 4 km (P) distantsti	Läbid järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti
Tunned põhilisi suusamäärdeid, oskad vastavalt ilmastikule ette valmistada suusavarustust	Oskad hoolitseda oma suusavarustuse eest	Oskad hoolitseda oma suusavarustuse eest, tead suuskade määrimisi põhimõtteid	Tunned põhilisi suusamäärdeid, oskad vastavalt ilmastikule ette valmistada suusavarustust
Tantsuline liikumine			
Tantsid õpitud kombinatsioone autoritantsudest	Tantsid üksikuid õpitud kombinatsioone autoritantsudest	Tantsid õpitud kombinatsioone autoritantsudest	Tantsid erinevaid õpitud kombinatsioone autoritantsudest
Arutled erinevate tantsustiilide üle	Tead tantsustiile	Tunned ja oskad eristada tantsustiile	Arutled erinevate tantsustiilide üle
Orienteerumine			
Läbid orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid juhendamisel lihtsustatud orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid lihtsustatud orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid orienteerumisraja oma võimete kohaselt

Oskad mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada	Tead ja oskad kasutada lihtsamaid leppemärke	Kirjeldad kaardi abil läbitud orienteerumisrada	Kirjeldad läbitud orienteerumisrada
Oskad määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku	Oskad juhendamisel kasutada kaarti lihtsama raja läbimiseks	Oskad kasutada kaarti lihtsama raja läbimiseks	Oskad määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku
Ujumine			
Läbid rinnuli ja/või selili ujudes 150 m	Läbid ujudes 50 m	Läbid ujudes 100 m	Läbid rinnuli ja/või selili ujudes 150 m

Kehaline kasvatus, 9. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta) Õpipädevused (õpioskused)	Metoodilised soovitud (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö-F; koosõppimine-K; iseõppimine – I)	Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused (ka valdkonnapädevus) – ÜV; läbivad teemad – L; teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teema)	Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
Võimlemine				
<p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, poomil (T) ja kangil (P)</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • Sooritab õpitud toenghüppe • Sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P), poomil (T) • Tunneb võimlemise oskussõnavara 	<p>Meetodid:</p> <p>Diferentseeritud töö Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut</p>	<p>Lõiming:</p> <p>MU, VK (võimlemise sõnavara)</p> <p>Üldpädevused: Em, Õ, V</p> <p>Läbivad teemad: TO</p>	<p>Tehnilise soorituse hindamine</p>

Terminoloogia				
Kergejõustik				
Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab määrustepäraselt kaugus- ja kõrgushüppe • Sooritab hooga kuulitõuke • Jookseb määrustepäraselt kiirjooksu • Suudab joosta järjest 12 min 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut</p>	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO Osalemine spordiüritustel	Praktiline sooritus
Sportmängud				
Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi 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	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi • Kasutab mängus tundides õpitud tehnikaelemente 	Meetodid: <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut</p>	Üldpädevused: So, Em, Su, Õ, V Läbivad teemad: TO, VK Osalemine spordiüritustel, ausa mängu põhimõtete järgimine	Tehnilise soorituse hindamine

reeglite järgi				
Suusatamine				
Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist Lihtsa slaalomiraja läbimine Teatesuusatamine	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Suusatab klassikalist ja uisusamm-sõiduviisi Läbib järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti Tunneb põhilisi suusamäärdeid, oskab vastavalt ilmastikule ette valmistada suusavarustust 	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO, KK	Praktilise soorituse hindamine Osalemise hindamine
Tantsuline liikumine				
Rahva- ja seltskonnatantsud Õpitud tantsude täiustamine	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest 	Meetodid: Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine	Lõiming: MU Üldpädevused: Õ, Su, Ev, V Läbivad teemad: TO Tantsuürituse ühiskülustus	Osalemise hindamine
Orienteerumine				
Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumISRADA 	Meetodid: Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine	Lõiming: GE kooli orienteerumispäev Üldpädevused: Em, Õ, Su, Ma, So	Osalemise hindamine

järgi kirjeldamine Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku 	Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut Diferentseeritud töö	Läbivad teemad: TO, KK	
<i>Ujumine</i>				
Õpitud ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid Veepalli määrustega tutvumine. Veepall	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Ujub vabalt valitud stiilis 200 m 	Praktiline harjutamine	Üldpädevused: Em, Õ, Ma Läbivad teemad: TO	Praktilise soorituse ja osalemise hindamine
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>				
Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused Ausa mängu põhimõtted spordis	<ul style="list-style-type: none"> Omandad ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste/spordialade tehnika Sooritad kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga 	Teadmised spordist ja liikumisviisidest edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses		
<i>Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul</i>				
<ul style="list-style-type: none"> arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuse tundidest hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest 				

- lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi

Õpitulemused 9. klass

Õpitulemus	Algtase	Kesktaase	Kõrgtaase
Teadmised spordist			
Omandad ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste/spordialade tehnika	Harjutad kehalise kasvatuses tundides	Harjutad aktiivselt kehalise kasvatuses tundides	Harjutad aktiivselt kehalise kasvatuses tundides ning harrastad liikumist iseseisvalt
Sooritat kehaliste võimete testi ja annad tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle ning püüad tulemusi parandada	Tunned huvi oma kehaliste võimete arengu üle, analüüsid eelnevalt saavutatud tulemusi ning püüad neid parandada	Analüüsid oma kehaliste võimete arengut ning pingutust sooritusel
Võimlemine			
Sooritat õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni	Sooritat abistamisega vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni	Sooritat õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni	Sooritat iseseisvalt õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni
Sooritat harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritat abistamisega harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritat harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, esineb vigu	Sooritat harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
Sooritat õpitud toenghüppe	Sooritat abistamisega õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)	Sooritat õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)	Sooritat õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüpe)
Sooritat harjutuskombinatsiooni kangil (P), poomil (T)	Sooritat abistamisega harjutuskombinatsiooni kangil (P), poomil (T)	Sooritat üksikuid elemente kangil (P), poomil (T)	Sooritat harjutuskombinatsiooni kangil (P), poomil (T)

Tunned võimlemise oskussõnavara	Tead võimlemisalaseid oskussõnu	Tunned ja oskad eristada tunnis kasutatavat võimlemise oskussõnavara	Oskad ise kasutada võimlemise oskussõnavara
Kergejõustik			
Sooritad määrustepäraselt kaugus- ja kõrgushüppe	Sooritad kaugushüppe	Sooritad kaugus- ja kõrgushüppe	Sooritad määrustepäraselt kaugus- ja kõrgushüppe
Sooritad hooga kuulitõuke	Sooritad kuulitõuke kergema vahendiga	Sooritad paigalt kuulitõuke	Sooritad hooga kuulitõuke
Jooksed määrustepäraselt kiirjooksu	Jooksed kiirjooksu	Jooksed kiirjooksu stardikäsklustega	Jooksed määrustepäraselt kiirjooksu madalstardist
Suudad joosta järjest 12 min	Suudad liikuda järjest 9 min	Suudad liikuda järjest 12 min	Suudad joosta järjest 12 min
Sportmängud			
Mängid kaht õpitud sportmängu reeglite järgi	Mängid kaht õpitud sportmängu	Osaled aktiivselt varem õpitud sportmängudes	Mängid kaht õpitud sportmängu reeglite järgi
Kasutad mängus tundides õpitud tehnikaelemente	Tead õpitud mängude põhimõtteid	Kasutad mängus tundides õpitud üksikuid tehnikaelemente	Kasutad mängus tundides õpitud tehnikaelemente
Suusatamine			
Suusatad klassikalist ja uisusamm-sõiduviisi	Valid endale sobiva sõiduviisi	Valdad hästi ühte sõiduviisi	Suusatad klassikalist ja uisusamm-sõiduviisi
Läbid järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti	Suusatad jõukohases tempos etteantud distantsti	Läbid järjest suusatades 3 km (T)/ 5 km (P) distantsti	Läbid järjest suusatades 4 km (T)/ 6 km (P) distantsti mõlemas sõiduviisis
Tunned põhilisi suusamäärdeid, oskad vastavalt ilmastikule ette valmistada suusavarustust	Oskad hoolitseda oma suusavarustuse eest	Oskad hoolitseda oma suusavarustuse eest, tead suuskade määrimisi põhimõtteid	Tunned põhilisi suusamäärdeid, oskad vastavalt ilmastikule ette valmistada suusavarustust
Tantsuline liikumine			
Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest	Tantsid üksikuid õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest	Tantsid õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest	Tantsid erinevaid õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest

Orienteerumine			
Läbid orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid juhendamisel lihtsustatud orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid lihtsustatud orienteerumisraja oma võimete kohaselt	Läbid orienteerumisraja oma võimete kohaselt
Oskad mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada	Tead ja oskad kasutada lihtsamaid leppemärke	Kirjeldad läbitud orienteerumisrada	Oskad mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada
Oskad määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku	Oskad juhendamisel kasutada kaarti lihtsama raja läbimiseks	Oskad kasutada kaarti lihtsama raja läbimiseks	Oskad määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku
Ujumine			
Ujud vabalt valitud stiilis 200 m	Ujud vabalt valitud ühes kindlas ujumisstiilis 100 m	Ujud vabalt valitud ühes kindlas ujumisstiilis 150 m	Ujud vabalt valitud ühes kindlas ujumisstiilis 200 m