

8. AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

Sisukord:

8.1. Üldalused 1

8.2. Kehaline kasvatus .. 5

8.1. Üldalused

8.1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatusõpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

8.1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.- 9. klassini.

Kehalise kasvatusõpetamise nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste - 8 nädalatundi

II kooliaste - 8 nädalatundi

III kooliaste - 6 nädalatundi

8.1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilasi nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama.

Keskkonda hoidev, kaaslasti austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

8.1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines.

Kultuuri- ja väärtuspädevus	Tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppe järgimine.
	Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises.
	Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.
	Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.
	Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.
	Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.
Enesemääratlus-pädevus	Oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada
	Suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist
	Suutlikkus järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevus	Õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks.
	Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.
Suhtluspädevus	Spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamine
	Eneseväljendusoskuse arendamisega
	Teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine
Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust.
	Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid
	Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.
Ettevõtlikkus-pädevus	Õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.
	Õpilane õpib analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel.
	Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

8.1.5. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus	Spordi ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadete jne) lugemise ja kuulamise
--------------------------	--

	kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti..
Võõrkeeled	Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat
	Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist
Matemaatika	Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).
Loodusained	Keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.
Sotsiaalsained	Omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaks võtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.
Tehnoloogia	Teaduse ja tehnika saavutuste rakendamine erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid). Tervisliku toitumise põhitõdede järgimine.
Kunst Muusika	Spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.
	Spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalused kujutatavas kunstis ja muusikas

8.1.6. Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Õpilaste innustamine olema terve ning kandma muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
	Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu.
	Tutvutakse tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga
	Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema.
	Tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Õpilaste organiseeritud tunniväline liikumisharrastus (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).
Kultuuriline identiteet	Spordialad/liikumisviisid, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.
	Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond Tehnoloogia ja innovatsioon	Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.
	Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.
Tervis ja ohutus	Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
Väärtused ja kõlblus	Ausa mängu põhimõtete järgimine kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

8.1.7. Hindamine.

Hindamisel lähtutakse kooli õppekava üldosas olevast hindamise korraldusest ja hindamise kriteeriumidest.

Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste tervises seisundist. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatusa ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnatakse õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatusa tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist

8.1.8. Füüsiline õppekeskkond.

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest toimuvad poiste ja tüdrukute kehalise kasvatusa tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatusa tunnid toimuvad spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobikaruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õpetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

8.2. KEHALINE KASVATUS

8.2.1. I kooliaste

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

1. klass - 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

2. klass - 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

3. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	1. - 3. klass
3. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; ▪ loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. ▪ Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele ▪ Liikumine/sportimine üksi ja koos 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 sportimispaikadesse ja kooliteel. ▪ Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. ▪ Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. ▪ Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. ▪ Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU		
	1. klass (10-12t.)	2. klass (15 -18 t.)	3. klass (15 -18 t.)
2. Võimlemine			
3. klassi õpilane <ul style="list-style-type: none"> ▪ oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); ▪ sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; ▪ sooritab tireli ette, turiseisu ja (kaldpinnalt –võimaluse korral) tireli taha; ▪ hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 	Rivikorra harjutused		
	tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.	harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.	pöörded paigal, kujundliikumised.
	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:		
	päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.	rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.	rivisamm (P), võimlejasamm (T). hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused
Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:			
vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused	Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega	üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega.	

		saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.	Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.
Rakendusvõimlemine:			
ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.		rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.	ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.
Akrobaatilised harjutused:			
veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.		veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäärasist sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärasist ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
Tasakaaluharjutused:			
liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud		päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.	liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.
Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:			
sirutushüpe.		mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.	sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.
3. Jooks, hüpped, visked	1. klass (10-12t.)	2. klass (15 -18 t.)	3. klass (15 -18 t.)
3. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; ▪ läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi; ▪ sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja 	Jooks Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.	Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ pendelteatejooksus; ▪ sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; ▪ sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	Hüpped.		
	Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.	Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.	Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt
	Visked.		
	Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.	Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.	Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.
4. Liikumismängud	1. klass (15 - 18 t.)	2. klass (21-24 t.)	3. klass (21 -24 t.)
3. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Palli käsitlemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.
5. Taliala (vastavalt õpilaste ja ilmastikuolude võimalustele)	1. klass (10 – 12 t.)	2. klass (15 – 18 t.)	3. klass (15 -18 t.)
3. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; ▪ laskub mäest põhiasendis; ▪ läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantisi. 	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. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis	Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.	Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Sähkpidurdus. Mängud suuskadel.
3. klassi õpilane:	Uisutamine		

<ul style="list-style-type: none"> ▪ libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; ▪ oskab sõitu alustada ja lõpetada; ▪ uisutab järjest 4 minutit. 	Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.	Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.	Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.
6. Tantsuline liikumine	1. klass (5 -6. t.)	2. klass (6 – 8 t.)	3. klass (15 -18 t.)
3. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; ▪ liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 	Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.
7. Ujumine	1. klass	2. klass (10 t.)	3. klass
Ujumise algõpetuse kursuse läbinud 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 veeohutuslaseid oskusi.	-	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turvalisus vees. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. ▪ Hügieeninõuded ujumisel. ▪ Veega kohanemise harjutused. sukeldumine, hõljumine, libisemine. ▪ Rinnuli- ja selili asendis edasiliikumine. 	-

8.2.2. II kooliaste

Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes.

6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

4. klass - 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

5. klass - 3 tundi nädalas, 105 tundi õppeaastas

6. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas.

ÕPITULEMUSED		ÕPPESISU		
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest		4. - 6. klass		
6. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ▪ mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse 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; ▪ sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; ▪ tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; ▪ teab, mida tähendab aus mäng spordis; ▪ valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; ▪ Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. ▪ Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. ▪ Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. ▪ Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. ▪ 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. ▪ Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. ▪ Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. ▪ Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel ▪ Ausa mängu põhimõtted spordis. ▪ Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. ▪ Teadmised antiikolümpiamängudest. 		
ÕPITULEMUSED		ÕPPESISU		
2. Võimlemine	4. klass (15- 18t.)	5. klass (15 -18 t.)		6. klass (10-12 t.)
4. kl. õpilane:	Rivi- ja korra harjutused			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüpleb hübitsat tiirutades paigal ja liikudes, ▪ sooritab lihtsamaid iluvõimle- 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ümberrivistumised viirus ja kolonnis. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kujundliikumised, pöörded ▪ samlliikumisel. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kujundliikumised, pöörded ▪ samlliikumisel. 	
	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:			

<p>mise elemente muusika saatel</p> <ul style="list-style-type: none"> sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ronib köiel kahevõttelise ronimistehnikaga sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägar) <p>5. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> sooritab toenghüppe üle kitse oskab koostada muusika saatel lihtsamat tantsulist või võimlemisharjutuste kompleks ning rühmatööna seda ette kanda. (T) sooritab kooli poolt koostatud akrobaatikaelementidest koosneva harjutuse. (T ja P) <p>6. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 	<p>hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p>	<p>liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p>	<p>kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p>
	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:		
	<p>harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p>	<p>saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>	<p>saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>
	Rühiharjutused:		
	<p>kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<p>kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p>	<p>kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>
	Rakendus- ja riistvõimlemine:		
	<p>kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p>	<p>kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p>	<p>lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel</p>
	Akrobaatika:		
	<p>tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p>	<p>pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p>	<p>Kaks ratast kõrvale (T), kätelseis abistamisega .</p>
	Tasakaaluharjutused:		
	<p>harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p>	-	-
	Toenghüpe:		
	<p>hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p>	<p>harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p>
Iluvõimlemine (T)			

<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). ▪ Sooritab toenghüppe üle kitse (kits piki) ▪ Oskab koostada lihtsamat võimlemis- ja tantsukava ja seda esitada. (T) ▪ sooritab kooli poolt koostatud akrobaatikaelementidest koosneva harjutuse. 	-	<p>hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<p>põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine –</p>
3. Kergejõustik	4. klass (15 -18 t.)	5. klass (15 -18 t.)	6. klass (10 -12 t.)
4. kl. õpilane:	Jooks		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sooritab stardikäsklustega kiirjooksu ▪ Sooritab palliviske nelja sammu hooga ▪ sooritab käärhüppe kõrgushüppes. 	<p>Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p>	<p>Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p>	<p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p>
	Hüpped		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suudab joosta järjepidevalt 1800 m. 	<p>Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p>	<p>Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Käärhüppe tehnika ja hüpe.</p>	<p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Käärhüpe.</p>
5. klassi õpilane:	Visked		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sooritab kooli poolt valitud iseseisva harjutamise tulemina kehalise võimekuse testid(jõuharjutused kätele, kõhule, seljale), ▪ Sooritab vastupidavuse testi – kestvusjooks 2000 m, testid kiiruslike võimete ja viskealade võimekuse arengu määramiseks. 	<p>Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p>Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p>Pallivise hoojooksult.</p>
6. klassi õpilane:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 			

<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult palliviske; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ jookseb järjest 9 minutit. ▪ sooritab kooli poolt koostatud akrobaatikaelementidest koosneva harjutuse. ▪ Sooritab kooli poolt valitud iseseisva harjutamise tulemina kehalise võimekuse testid (jõuharjutused kätele, kõhule, seljale, vastupidavuse testi – kestvusjooks 2500 m, testid kiiruslike võimete ja viskealade võimekuse arengu määramiseks. 			
4. Liikumis- ja sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)	4. klass (21-24 t.)	5. klass (A sportmäng 15 -18 t.) (B-sportmäng 9 -12 t.)	6. klass (A sportmäng 10 -12 t.) (B sportmäng 6 - 8 t.)
4.1.Liikumismängud	Liikumismängud		
4. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; ▪ mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. 	Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid	Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.	
4.2. Sportmängud	Korvpall		
5. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mängib reeglite järgi rahvastepalli ja aktsepteerib kohtunike otsuseid. 	Mängu tutvustamine, põrgatus ühe-ja teise käega. Täpsusvisked korvile.	Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.	Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ suudab põrgatada palli takistuste vahelt, ▪ sooritab sammudelt viske korvile. <p>6. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab põrgatused 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. 			Mäng lihtsustatud reeglite järgi
	Võrkpall		
	Mängu tutvustamine, tutvumine söödutehnika võtetega.	Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu sein. Pioneeripall. Ülalt-est pallingu tehnika, mäng kaaslasega.	Ülalt- ja altsööt vastu sein ja paarides. Alt-est palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Ülalt eest palling, mäng vähendatud võistkondade vahel.
	Jalgpall		
	-	Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine	Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
5. Talialad	4. klass (15 -18 t.)	5. klass (15 -18 t.)	6. klass (10 -12 t.)
	Suusatamine		
<p>4. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sooritab paigal suuskadel pööordeid ▪ sooritab nõlval trepptõusu laskumisel astepööre suuskadel ▪ oskab kasutada laskumise põhiasendit ▪ suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga. <p>5. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduveisiga ▪ oskab kasutada pidurdusvõtteid suuskadel, ▪ oskab kasutada poolsahkpööret ▪ suusatab järjest 2 km distantsi <p>6. klassi õpilane:</p>	Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduveiside kordamine. Vahelduvtõukelise kahesammulise astesamm-tõusuveisi. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpäidurdus. Mängud suuskadel.	Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpööre tutvustamine. Poolsahkpäidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.	Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduveis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamm-pööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine

<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; ▪ sooritab teatevahetuse teatesuusatamises ▪ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi. 			
	Uisutamine		
<p>4. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oskab läbida uiskudel etteantud takistusraja, ▪ oskab kasutada pidurdust ▪ uisutab kestvalt 5 min. <p>5. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oskab liikumisel muuta suunda ▪ oskab ülejalasõitu paremale-vasakule, ▪ suudab kestvalt uisutada 6 minutit. <p>6. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; ▪ kasutab uisutades sahkpidurdust; ▪ uisutab järjest 6 minutit. 	<p>Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p>	<p>Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p>	<p>Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel</p>
6. Orienteerumine	4. klass (4 - 6 t.)	5. klass (4 -6 t.)	6. klass (4 - 6 t.)
<p>4. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ suudab orienteeruda ruumis ja 	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.</p>	<p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja</p>	<p>Kaardi mõõtkava, reljeefvormid, kauguse määramine.</p>

<p>vabas looduses tuttava lihtsama objektiplaani järgi.</p> <p>5. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oskab võrrelda maastikku ja kaarti ja liikuda joonorientiiride järgi. <p>6. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; ▪ teab põhileppemärke (10-15); ▪ orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas; ▪ arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; ▪ oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. 	<p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi.</p> <p>Kompassi tutvustamine.</p>	<p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.</p> <p>Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>
<p>7. Tantsuline liikumine.</p>	<p>4. klass (6 -8 t.)</p>	<p>5. klass (6 - 8 t.)</p>	<p>6. klass (5 – 6 t.)</p>
<p>6. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; ▪ kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 	<p>Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riieetus, rahvarõivad.</p>	<p>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, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	<p>Ruumitaju 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, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus</p>

	Rühma koostöö tantsimisel.		
--	----------------------------	--	--

8.2.3. III kooliaste

Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika, suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenähtena;
- 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;

9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

7. klass - 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

8. klass - 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

9. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi õppeaastas

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	7. - 9. klass
<p>9. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; ▪ järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; ▪ liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; ▪ oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; ▪ osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Liikumine „Sport kõigile“.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU		
	7. klass (10-12 t.)	8.klass (10-12 t.)	9.klass (10-12 t.)
2. Võimlemine			
7. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> sooritab toenghüppe üle kitse (kits risti) oskab koostada lühikest võimlemis- ja tantsulist kava ning seda esitada (T) sooritab kooli poolt koostatud akrobaatikaelementidest koosneva harjutuse. Sooritab kooli poolt koostatud harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil (P), harjutuskombinatsiooni poomil (T) 8. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> Sooritab toenghüppe (hark- ja kägar) üle kitse (kits risti+kits piki) oskab koostada lühikest võimlemis- ja tantsulist kava ning seda esitada (T) sooritab kooli poolt koostatud akrobaatikaelementidest koosneva harjutuse. Sooritab kooli poolt koostatud harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil (P), harjutuskombinatsiooni poomil (T) 9. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; Sooritab toenghüppe (hark- ja 	Rivikorra harjutused Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.	-	-
	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused.	koordinatsiooniharjutused.	Kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.
	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).	vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).	vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.
	Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks	harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks
	Riistvõimlemine: Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).	Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P). Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõör (P).	harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).
	Akrobaatika: ratas kõrvale.	harjutuste kombinatsioonid; püramiidid	
	Tasakaaluharjutused poomil (T): Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga	erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga	-

<ul style="list-style-type: none"> ▪ kägar) üle kitse (kits risti+kits piki) ▪ Oskab koostada kooli ainekavas läbitud võimlemisvahendiga või vahendita võimlemis- ja tantsukava ning seda esitada. (T) ▪ sooritab kooli poolt koostatud akrobaatikaelementidest koosneva harjutuse. ▪ Sooritab kooli poolt koostatud harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil (P), harjutuskombinatsiooni poomil (T) 	oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.	oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. -	
	Toenghüpe:		
	: harkhüpe ja/või kägarhüpe.	hark- ja/või kägarhüpe.	hark- ja/või kägarhüpe.
	Huvõimlemine (T)		
	harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. -	harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).	harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).
Aeroobika			
-	-	-	tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.
3. Kergejõustik	7. klass (10 -12 t.)	8. klass (10 -12 t.)	9. klass (10 -12 t.)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	Jooks		
	Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.	Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.	. Kiirjooks. Kestvusjooks.
	Hüpped		
	Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Käärhüpe	Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Käärhüpe.	Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikat täishoolt (tutvustamine). Käärhüpe.
	Visked	Heited, tõuked	
Palliviske eelsoojendus-harjutused Palliviske hoojooksult.	Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.	Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.	
4. Sportmängud (Kooli valikul kaks sportmängu)	7. klass (A sportmäng 10-12 t.) (B sportmäng 6 – 8 t.)	8. klass (A sportmäng 10 - 12 t.) (B-sportmäng 6- 8 t.)	9. klass (A sportmäng 10 -12 t.) (B sportmäng 6 - 8 t.)
9. klassi õpilane:	Korvpall		
	Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.	Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi

ja nende vastuvõtu võrkpallis; <ul style="list-style-type: none"> Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. 	Võrkpall		
	Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ült palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Ült eest palling, mäng vähendatud võistkondade vahel. Ründelöögi hoovõtu- üleshüppe tehnika ja palli tabamine õhus. Mäng vähendatud võistkondade vahel.	Ült palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Ült eest palling. Ründelöögi hoovõtu- üleshüppe tehnika ja palli tabamine õhus. Mäng võistkondade vahel.	Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ült palling. Ründelöök hüppeta (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Ült eest palling, ründelöögi sooritamine. Sulustamise tehnika. Mäng võistkondade vahel.
Jalgpall			
	Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja</i> , <i>poolkaitsja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.	Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.
5. Talialad	7. klass (10 -12 t.)	8. klass (10 -12 t.)	9. klass (10 -12 t.)
Suusatamine			
9.klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga; suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti; läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti. 	Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlv).	Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviiis. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine	Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviiisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.
Uisutamine			
<ul style="list-style-type: none"> uisutab tagurpidi ning tagurpidi 	Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit.	Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.	Uisutamistehnika täiustamine.

ülejalasõitu; <ul style="list-style-type: none"> ▪ suudab uisutada järjest 9 minutit; ▪ mängib <i>ringette</i>'i ja/või jäähokit 	Kestvuisutamine	<i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Tagurpidi ülejalasõit. Kestvuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.
6. Orienteerumine.	7. klass (4 - 6 t.)	8. klass (4 -6 t.)	9. klass (4 - 6 t.)
9. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; ▪ oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; ▪ oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariante maastikul; ▪ oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. 	Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.	Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.	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.
7. Tantsuline liikumine.	7. klass (5 - 6 t.)	8. klass (5 -6 t.)	9. klass (5 – 6 t.)
9. klassi õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; ▪ arutleb erinevate tantsustiilide üle. ▪ teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i> -tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.	Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.	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.