

## Kehaline kasvatus

### 1. Üldosa

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, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist 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 uisutamise* – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

### I kooliaste

Õppe- ja kasvatusesmärgid		
1. klass	2. klass	3. klass
1) Riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid.	1) Riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid.	1) Riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid.

<p>2) Tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid.</p> <p>3) Täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks</p> <p>4) Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi.</p> <p>5) Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, ja viskeharjutusi.</p> <p>6) Sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga.</p> <p>7) Mängida liikumismänge ja rahvastepalli ( erinevate variantidega)</p>	<p>2) Tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid.</p> <p>3) Täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks</p> <p>4) Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi.</p> <p>5) Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, ja viskeharjutusi.</p> <p>6) Sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga.</p> <p>7) Mängida liikumismänge ja rahvastepalli ( erinevate variantidega)</p>	<p>2) Tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid.</p> <p>3) Täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks</p> <p>4) Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi.</p> <p>5) Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, ja viskeharjutusi.</p> <p>6) Sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga.</p> <p>7) Mängida liikumismänge ja rahvastepalli ( erinevate variantidega)</p>
--	--	--

**Õppesisu ja -tegevus. Soovitused läbivate teemade kohta, lõimumine.**

1. klass	2. klass	3. klass
<p><b>VÕIMLEMINE.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja</b></p>	<p><b>VOIMLEMINE.</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p>	<p><b>VÕIMLEMINE.</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P),</p>

<p><b>hüplemisharjutused:</b> päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad</b></p> <p><b>võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised</b></p> <p><b>harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad</b></p>	<p><b>Põhivõimlemine ja</b></p> <p><b>üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk- kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi</p>	<p>võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja</b></p> <p><b>koordinatsiooni</b></p> <p><b>arendavad</b></p> <p><b>hüplemisharjutused:</b> Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutus ed. <b>Põhivõimlemine ja</b></p> <p><b>üldarendavad</b></p> <p><b>võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised</b></p> <p><b>harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult,</p>
---	--	---

<p><b>harjutused</b></p> <p><b>toenghüppeks:</b> sirutushüpe. JOOKS, HÜPPED, VISKED.</p> <p><b>KERGEJÕUSTIK.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis-palliga. Pallivise paigalt).</p> <p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud Liikumismängud ja</p>	<p>fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused</b></p> <p><b>toenghüppeks:</b> Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p><b>KERGEJÕUSTIK.</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.</p>	<p>juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused</b></p> <p><b>toenghüppeks:</b> sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p><b>KERGEJÕUSTIK.</b></p>
--	---	---

<p>teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepall.</p> <p>Maastikumängud.</p>	<p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused.</p> <p>Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Pendelteatejooks.</p>
<p><b>TALIALAD</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p>	<p><b>TALIALAD.</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes.</p> <p>Libisamm.</p> <p>Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval.</p> <p>Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p>	<p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus.</p> <p>Pallivise kaheammulise hooga.</p>
<p>Lehvikpööre e. astepööre eest.</p> <p>Astesamm, libisamm.</p> <p>Trepptõus.</p> <p>Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>Uiskude kandmine.</p> <p>Uisurivi. Kõnd ja</p>	<p><b>Uisutamine</b></p> <p>Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p> <p>Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> <p>Sahkpidurdus.</p> <p><b>TANTSULINE</b></p> <p><b>LIIKUMINE.</b></p>	<p><b>SPORTMÄNGUD.</b></p> <p><b>21-24 tundi</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.</p> <p>Palli käsitsemisharjutused,</p>

<p>libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p> <p><b>TANTSULINE LIIKUMINE.</b></p> <p><b>5-6 tundi</b></p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p> <p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.</p> <p>Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2- osalised tantsud.</p> <p><b>LÕIMING TEISTE AINETEGA.</b></p> <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane</p>	<p><b>6-8 tundi</b></p> <p>Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes.</p> <p>Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.</p> <p>Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.</p> <p>Laulumängud erinevates joonistes.</p> <p>2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud</p> <p><b>LÕIMING TEISTE AINETEGA.</b></p> <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>	<p>põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepallimäng reeglite järgi.</p> <p>Maastikumängud.</p> <p><b>TALIALAD.</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta sõiduviis.</p> <p>Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja</p>
---	---	--

<p>eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b></p> <p>spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p><b>Loodusained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Kunstiained:</b></p> <p>loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse</p>	<p><b>Loodusained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Kunstiained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p><b>Sotsiaalained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine,</p>	<p>pidurdamine. Mängud jääl.</p> <p><b>TANTSULINE LIIKUMINE.</b></p> <p><b>6-8 tundi</b></p> <p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktulist muusikalist pikkust arvestades.</p> <p>Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p> <p><b>LÕIMING TEISTE AINETEGA.</b></p> <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste</p>
--	--	---

<p>hindamine.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>	<p>liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>	<p>oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumiseviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p><b>Loodusained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguine eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Kunstiained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise,</p>
--	--	---



		<p>arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p><b>Sotsiaalsed:</b></p> <p>tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b></p> <p>loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>
<b>Õpitulemused</b>		
1. klass	2. klass	3. klass
1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise	1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise	1) kirjeldab regulaarse

<p>tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 3) sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne) 4) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi . 5) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi;</p>	<p>tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 3) sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne) 4) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi . 5) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 6) teab, kuidas käituda</p>	<p>liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 3) sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne) 4) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi .</p>
--	---	---

<p>annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>6) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari</p> <p>7) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi</p> <p>8) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise</p>	<p>kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari</p> <p>7) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi</p> <p>8) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise</p>	<p>5) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>6) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari</p> <p>7) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi</p> <p>8) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult</p>
---	---	--

		mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise
<b>Metoodilised soovitused ja muud märkused</b>		
1. klass	2. klass	3. klass
<p>Õppetegevust kavandates ja korraldades:</p> <p>1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;</p> <p>2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;</p> <p>3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad,</p>	<p>Õppetegevust kavandates ja korraldades:</p> <p>1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;</p> <p>2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;</p> <p>3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning</p>	<p>Õppetegevust kavandates ja korraldades:</p> <p>1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;</p> <p>2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;</p> <p>3) võimaldatakse</p>

<p>paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;</p> <p>4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;</p> <p>6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;</p> <p>7) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.</p>	<p>iseseisvateks õppijateks;</p> <p>4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;</p> <p>6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;</p> <p>7) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.</p>	<p>õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;</p> <p>4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;</p> <p>6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;</p> <p>7) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet: rollimängud,</p>
---	---	---

		arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.
--	--	---

## II kooliaste

<b>Õppe- ja kasvatuseesmärgid</b>		
4. klass	5. klass	6. klass
1) tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev organiseeritud praktiline harjutamine liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; 4) spordi-, liikumis- ja terviseeemaliste materjalide lugemine; 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste	1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; 4) spordi-, liikumis- ja terviseeemaliste materjalide lugemine; 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste	1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; 4) spordi-, liikumis- ja terviseeemaliste materjalide lugemine;

jälgimine TVst.	jälgimine TVst.	5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.
<b>Õppesisu ja -tegevus. Soovitused läbivate teemade kohta, lõimumine.</b>		
4. klass	5. klass	6. klass
<p><b>KERGEJÕUSTIK.</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p> <p><b>PALLIMÄNGUD.</b></p> <p><b>21-24 tundi</b></p>	<p><b>VÕIMLEMINE.</b></p> <p><b>15-18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded samliikumisel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p><b>VÕIMLEMINE.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded samliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste:</p>	<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p>.</p> <p><b>4-6 tundi</b></p> <p>Kaardi mõõtkava, reljeefvormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.</p> <p><b>VÕIMLEMINE.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b></p>

<p>Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p><b>VÕIMLEMINE.</b></p> <p>15-18 tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Ruunitaju ja kujundliikumise tunnetust arendavad liikumised.</b> Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.</p> <p>Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr.</p> <p>Polkasamm. Liikumise hoogsus ja pidurdamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused, soolorol</p>	<p>kombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> 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 kääertoengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.</p> <p><b>Liikumismängud</b> ja</p>	<p>kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste:</b> kombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe</p>
---	--	--



lid.	teatevõistlused palliga.	ja/või kägarhüpe.
Loovtants.	Valitud sportmänge	<b>Iluvõimlemine(T)</b>
Tantsupidude traditsioon.	ettevalmistavad	
Riietus, rahvarõivad.	liikumismängud.	<b>PALLIMÄNGUD</b>
Rühma koostöö tantsimisel.		<b>Korvpall.</b> Palli
	<b>PALLIMÄNGUD</b>	põrgatamine, söötmine
<b>ORIENTEERUMINE</b>	<b>Korvpall.</b> Palli hoie	ja sammudelt vise
Orienteerumine ruumis ja	söötmisel, püüdmisel ja	korvile. Mängija
vabas looduses tuttava	pealeviskel. Palli	kaitseasend (mees-
objekti plaani järgi.	põrgatamine, söötmine ja	mehe kaitse).
Orienteerumine	vise korvile. Sammudelt	Korvpallireeglitega
silmapaistvate loodus- ja	vise korvile.	tutvustamine. Mäng
tehisobjektide järgi	<b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad	lihtsustatud reeglite
etteantud piirkonnas.	harjutused võrkpalliga.	järgi
Orienteerumismängud.	Ülalt- jaaltsööt pea kohale	<b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja
	ja vastu seinä. Pioneeripall.	altsööt vastu seinä ja
<b>TALISPORT</b>	<b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine	paarides. Alt-eest
<b>Suusatamine.</b> Pöörded	ja löögitehnika õppimine.	palling. Kolme viskega
paigal (hüppepööre).		võrkpall. Minivõrkpall.
Õpitud tõusu-, laskumis- ja	<b>TALISPORT</b>	Mäng lihtsustatud
sõiduviiside kordamine.	<b>Suusatamine.</b>	reeglite järgi.
Vahelduvtõukeline	Paaristõukeline	<b>Jalgpall.</b> Söödu
kahesammuline	ühesammuline sõiduviis.	peatamine ja
astesatõusuviis.	Uisusamm ilma keppideta.	löögitehnika
Põikilaskumine. Laskumine	Pool-uisusamm laugel	arendamine ja
põhi- ja puhkeasendis.	laskumisel.	täiustamine. Mäng 4:4
Astepööre laskumisel.	Sahkpöörde tutvustamine.	ja 5:5. Mäng
Ebatasasuste ületamine.	Poolsahkpäidurdus.	lihtsustatud reeglite
Sahkpäidurdus.	Päidurdamine laskumisel	järgi.
Mängud suuskadel.	ennetava kukkumisega.	
<b>Uisutamine:</b> Käte ja	Laskumine	<b>TALISPORT</b>
jalgade töö täiustamine	väljaseadeasendis. Mängud	<b>Suusatamine.</b>

<p>uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p><b>TANTSULINE</b> <b>LIIKUMINE.</b> Põhivõimlemine rütmivahenditega ja muusika saatel. Rütmiimprovisatsioonid. Liikumisimprovisatsioonid. Koordinatsiooni-harjutused. Tantsu- ja laulumängud. Tants ja tantsusammud. Algteadmised tantsukultuurist. Seltskonnatantsude põhisammud. Aeroobika põhisammud ja kombinatsioonid.</p>	<p>suuskadel, teatevõistlused. <b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p> <p><b>TANTSULINE</b> <b>LIIKUMINE.</b> Põhivõimlemine rütmivahenditega ja muusika saatel. Rütmiimprovisatsioonid. Liikumisimprovisatsioonid. Koordinatsiooni- harjutused. Tantsu- ja laulumängud. Tants ja tantsusammud. Algteadmised tantsukultuurist. Seltskonnatantsude põhisammud. Aeroobika põhisammud ja kombinatsioonid.</p>	<p>Stardivariandidpaaristõ ukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasis. Triivpidurdus. Poolsahkpoore. Uisusammpoore laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. <b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p> <p><b>TANTSULINE</b> <b>LIIKUMINE.</b></p>
---	---	--

		<p>Põhivõimlemine rütmivahenditega ja muusika saatel.</p> <p>Rütmii improvisatsioonid.</p> <p>Liikumisi improvisatsioonid. Koordinaatsiooni-harjutused. Tantsu- ja laulumängud. Tants ja tantsusammud.</p> <p>Algteadmised tantsukultuurist.</p> <p>Seltskonnatantsude põhisammud.</p> <p>Aeroobika põhisammud ja kombinatsioonid.</p>
--	--	--

## Õpitulemused

Õpitulemustes oodatakse, et 4- 6. klassi

õpilane teab:

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutus- ja hügieeninõudeid;
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest.

4- 6. klassi õpilane oskab:

- jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi

võimeid;

- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel;
- valida liikumiskiirust;
- osaleda pendelteatejooksus;
- sooritada palliviset paigalt;
- suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks.

4-6. klassi õpilane suudab:

- joosta jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km;
- hüpelda hübitsaga 1–1,5 min sobivas tempos;
- ujuda 25 m.

### III kooliaste

<b>Õppe- ja kasvatuseesmärgid</b>		
7. klass	8. klass	9. klass
1) organiseeritud ja	1) organiseeritud ja	1) organiseeritud ja

<p>iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;</p> <p>4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p> <p>5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p> <p>Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav</p>	<p>iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;</p> <p>4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p> <p>5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p> <p>Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset</p>	<p>iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;</p> <p>4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p> <p>5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p> <p>Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav</p>
--	---	--

pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.	tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.	pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.
<b>Õppesisu ja -tegevus. Soovitused läbivate teemade kohta, lõimumine.</b>		
7. klass	8. klass	9. klass
<p><b>VÕIMLEMINE.</b>  <b>10-12 tundi</b>  <b>Riviharjutused</b> ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine</b> ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu,</p>	<p><b>VÕIMLEMINE.</b>  <b>10-12 tundi</b>  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused:</b> koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemise harjutused</b> vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord)</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele</p>	<p><b>VÕIMLEMINE.</b>  <b>10-12 tundi</b>  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutuste:</b> kombinatsioonid. Koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused:</b> harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja</p>

<p>tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Rakendusharjutused.</b></p> <p>Ronimine</p> <p><b>Akrobaatika:</b> ratas kõrvale.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused</b></p> <p><b>poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Harjutused</b></p> <p><b>rööbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b></p> <p>Tireltõus jõuga (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p>	<p>lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p><b>Harjutused</b></p> <p><b>rööbaspuudel:</b> tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).</p> <p><b>Harjutused kangil:</b> tireltõus jõuga, käärhõõr (P).</p> <p><b>Tasakaaluharjutused</b></p> <p><b>poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180<sup>0</sup> pööre; jala hooga taha 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p><b>Harjutuskombinatsioon</b></p>	<p>harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><b>Aeroobika</b></p> <p>tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p><b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p> <p><b>KERGEJÕUSTIK.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)</p> <p><b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>
--	--	---

<p><b>Harjutuskombinatsioonid e koostamine ja esitamine.</b></p> <p><b>KERGEJÕUSTIK.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p><b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p><b>SPORTMÄNGUD.</b></p> <p><b>A sportmäng - 10-12 tundi</b></p> <p><b>B sportmäng - 6- 8 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused</p>	<p><b>ide koostamine ja esitamine.</b></p> <p><b>KERGEJÕUSTIK.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p><b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p><b>SPORTMÄNGUD.</b></p> <p><b>A sportmäng - 10-12 tundi</b></p> <p><b>B sportmäng - 6- 8 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt.</p>	<p><b>SPORTMÄNGUD.</b></p> <p><b>A sportmäng - 10-12 tundi</b></p> <p><b>B sportmäng - 6- 8 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelööki hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>TALISPORT.</b></p> <p><b>10-12 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-</p>
--	--	--



<p>paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ültall palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitaja</i>, <i>poolkaitsja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>TALISPORT.</b> <b>10-12 tundi</b> <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviiis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviiis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu</p>	<p>Ründelõök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. <b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p><b>TALISPORT.</b> <b>10-12 tundi</b> <b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviiis. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpöõretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. <b>Uisutamise.</b> Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>sõiduviiisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine. <b>Uisutamise.</b> Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p> <p><b>TANTSULINE</b> <b>LIIKUMINE.</b> <b>5-6 tundi</b> 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.</p>
--	---	--

<p>ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).</p> <p><b>Uisutamine.</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p><b>TANTSULINE LIIKUMINE.</b> <b>5-6 tundi</b> 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.</p> <p><b>ORIENTEERUMINE.</b> <b>4-6 tundi</b> Üldsuuna ja täpse suuna</p>	<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE.</b> <b>5-6 tundi</b> Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p> <p><b>ORIENTEERUMINE.</b> <b>4-6 tundi</b> Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p><b>PÕIMUMINE.</b></p>	<p><b>ORIENTEERUMINE.</b> <b>4-6 tundi</b> 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.</p> <p><b>PÕIMUMINE.</b> <b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. <b>Võõrkeeled:</b> võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviiside</p>
---	---	--

<p>(asimuut) määramine.  Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.  Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p><b>PÕIMUMINE:</b></p> <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisid es kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus</p>	<p>s kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p> <p><b>Kunstiained:</b> spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> <p><b>Sotsiaalained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja</p>
---	---	---

<p>harrastamisel; tervislik tootmine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p> <p><b>Kunstiained:</b> spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste</p>	<p>väliskeskkonnaga.</p> <p><b>Kunstiained:</b> spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite</p>	<p>hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisoskus.</p>
---	---	---

sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.	võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.	
<b>Õpitulemused</b>		
7. klass	8. klass	9. klass
1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviisi de tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise	1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviisi de tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada 3) järgib ohutus- ja	1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviisi de tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise

<p>kasvatuse tundides, tunnivälisel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada</p> <p>4) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid</p>	<p>hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälisel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada</p> <p>4) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid</p>	<p>kasvatuse tundides, tunnivälisel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada</p> <p>4) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab</p>
---	--	--

<p>võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel 5)harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi</p>	<p>nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel 5)harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks</p>	<p>teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel 5)harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi</p>
--	---	---

	vajalikke teadmisi	
<b>Metoodilised soovitused ja muud märkused</b>		
7. klass	8. klass	9. klass
<p>1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;</p> <p>4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p> <p>5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p> <p>Kuna õpilase kehaline</p>	<p>1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;</p> <p>4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p> <p>5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p> <p>Kuna õpilase kehaline</p>	<p>1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;</p> <p>4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p> <p>5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.</p> <p>Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim</p>



<p>aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.</p>	<p>aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.</p>	<p>viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.</p>
---	---	---