

Nissi Põhikooli kehalise kasvatuse 4.-9. klassi ainekava

Tundide arv klassiti

Õppeaine	4. kl	5. kl	6. kl	7. kl	8. kl	9. kl
	Kehaline kasvatus	2	2	2	2	2

Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

Üldised õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust ;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste tehnika; 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 oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma 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 ja oskab teha koostööd 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; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja 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 ; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordi üritustel.

Õppesisu jaotus klassiti ja tundide arv

Õppesisu	4. klass	5. klass	6. klass
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Võimlemine ja tantsuline liikumine	18	18	18

Kergejõustik	16	16	1
Liikumis ja sportmängud	22	22	22
Suusatamine	10	10	10
Orienteerumine	4	4	4
Kokku	70	70	70

Õpitulemused II kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

6. klassi õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;

- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

Kergejõustik

6. klassi lõpetaja:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

Sportmängud

6. klassi lõpetaja:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)
- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. **Õppesisu**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.
Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Suusatamine

6. klassi lõpetaja:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi

Tantsuline liikumine

6. klassi õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Orienteerumine

6. klassi lõpetaja:

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

Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes klassiti

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) 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;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>4. klass:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni</p>

	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>5. klass:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sampliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood,</p>	<p>akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>
--	---	--

	<p>ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>6. klass: Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüprintsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rõõbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüprintsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>	
KERGEJÕUSTIK	<p>4. klass: Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaava pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p> <p>5. klass: Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks.</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit.

	<p>Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>6. klass:</p> <p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	
<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</p>	<p>4. klass:</p> <p>Palli hoiu, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>5. klass:</p> <p>12 tundi</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoiu söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>6. klass:</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng</p>	<p>6. klassi õpilane: liikumismängud</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>

	<p>lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	
<p>TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>4. klass: Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p>5. klass: Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.</p> <p>6. klass: Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>	<p>6. klassi õpilane: suusatamine 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi; uisutamine 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; 2) kasutab uisutades sahkpidurdust; 3) uisutab järjest 6 minutit.</p>

	<p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>4. klass Ruunitaju 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. Riieus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p>5. klass Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimimine 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>6. klass Ruunitaju ja koordineerimiseharjutused. 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>	<p>6. klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>
<p>ORIENTEERUMINE</p>	<p>4. klass: Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate</p>	<p>6. klassi õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p>

	<p>loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p> <p>5. klass: Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p>6.klass: 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>2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>
--	--	---

Lõiming teiste õppeainetega

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Inimeseõpetus: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

Üldised õpitulemused

9. klassi lõpetaja:

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/liikumisviiside tehnika ; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada
3. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
4. 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;
5. järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
6. 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 teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
7. 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.

Õppesisu	7. klass	8. klass	9. klass
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Võimlemine ja tantsuline liikumine	18	18	18
Kergejõustik	16	16	1
Liikumine ja sportmängud	22	22	22
Suusatamine	10	10	10
Orienteerumine	4	4	4
Kokku	70	70	70

Õpitulemused III kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

9. klassi lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

9. klassi lõpetaja:

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

Kergejõustik

9. klassi lõpetaja:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)..

Sportmängud

9. klassi lõpetaja:

Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;

Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;

Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

Saalihoki: mõistab kaitse-, ründemängija ja väravavahi ülesandeid, täidab neid mängus.

Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

Suusatamine

6. klassi lõpetaja:

suusatamine

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

uisutamine

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib jäähokit.

Tantsuline liikumine

9. klassi lõpetaja:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Orienteerumine

9. klassi lõpetaja:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes klassiti

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate</p>

	<p>Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>7. klass:</p> <p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>

	<p>Rakendusharjutused. Ronimine</p> <p>Akrobaatika: ratas kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p>Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>8. klass:</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P).</p> <p>Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhöör (P).</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide</p>	
--	--	--

	<p>koostamine ja esitamine.</p> <p>9. klass:</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavate võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>	
<p>KERGEJÕUSTIK</p>	<p>7. klass:</p> <p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused Pallivise hoojooksult. Odavise juurdeviivad harjutused</p> <p>8. klass:</p> <p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Odavise paigalt ja hooga</p> <p>9. klass:</p>	<p>9. klassi õpilane :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

	<p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikat täishoolt (tutvustamine) Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Odavise hooga.</p>	
SPORTMÄNGUD	<p>7. klass: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglitega. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide tehnika täiustamine. Jalgpalluri erinevate positsioonide ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglitega. Saalihoki. Söödu ja pealelöögi elementide tehnika täiustamine. Kaitse ja ründemäng. Mäng lihtsustatud reeglitega. 8. klass: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus. Saalihoki. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus. 9. klass: Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppeta (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>9. klassi õpilane: korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu; jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Saalihoki: mõistab kaitse-, ründemängija ja väravavahi ülesandeid, täidab neid mängus. Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>

	<p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Saalihoki. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>	
TALIALAD	<p>7. klass:</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).</p> <p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p>8. klass:</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p>9. klass:</p> <p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>9.klassi õpilane:</p> <p>suusatamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. <p>uisutamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) suudab mängida lihtsustatud reeglitega jäähokit
TANTSULINE LIIKUMINE	<p>7. klass:</p> <p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine.</p>	<p>9.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustilide üle.

	<p>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>8. klass: 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>9. klass: 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>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>
<p>ORIENTEERUMINE</p>	<p>7. klass: Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p>10. klass: Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p>11. klass: 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>9. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevariandi maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisirada.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: 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.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordietika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus