



KINNITATUD
direktori 24.01.2018
käskkirjaga nr 12

Ainevaldkond KEHALINE KASVATUS

I kooliaste

Aine: kehaline kasvatus

Üldpädevuste kujundamine

Kehalise kasvatuseteemade õppimine arendab kõiki üldpädevusi.

Kehalisel kasvatusel on suur roll väärtuspädevuse kujundamisel. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise/ vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalset ja kodanikupädevust arendab koostöö liikudes/sportides, õpetades inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevust arendatakse kehalises kasvatuses oma kehalisi võimeid hinnates ning neid arendades, samuti oma käitumist jälgides ja kontrollides, järgides terveid eluviise ning vältides ohuolukordi.

Ettevõtluspädevust arendades õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatiline-, loodus ja tehnoloogiapädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust, keskkonnas orienteerumise ning toetavad pädevuse kujunemist.

Digipädevus. Digilahenduste ärakasutamine sportimisel, tulemuste fikseerimine, analüüsimine. Videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine jms.

Lõimumine teiste valdkondadega

Lõimingu põhimõtted on lahti sõnastatud õppekava üldosa punktides 2.26.-2.28.

Kehalise kasvatusel lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormis oleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusel kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad

Läbivad teemad ja nende käsitlemise põhimõtted on lahti sõnastatud õppekava üldosa punktides 2.26.-2.28.

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Meie koolis realiseerub teema „Tervis ja ohutus“ läbi igapäevase õppetegevuse.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Meie koolis toetatakse teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” käsitlemist läbi erinevate huviringide tegevuse.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” käsitletakse klassivälises tegevuses.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad, organiseeritud liiklusalased võistlused jms). Teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” käsitletakse erinevates projektides, nt tantsu- ja spordipäev.

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” käsitlemiseks tehakse koostööd teiste koolidega (õpilasvahetus).

Läbiv teema „**Teabekeskkond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Sel eesmärgil tehakse meie koolis erinevaid projekte.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine ning liikluseeskirjade tundmine ja järgimine, toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks. Läbivat teemat „Väärtused ja kõlblus” käsitletakse igapäevaselt läbi õpitegevuse ja praktiliste jalgrattaõppe tundide.

I kooliastmes taotletavad pädevused

Esimese kooliastme lõpus õpilane:

- 1) peab lugu oma perekonnast, klassist ja koolist; on viisakas, täidab lubadusi; teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast kuulata, teda tunnustada;
- 2) tahab õppida, tunneb rõõmu teadasaamisest ja oskamisest, oskab õppida üksi ning koos teistega, paaris ja rühmas, oskab jaotada aega õppimise, harrastustegevuse, koduste kohustuste ning puhkamise vahel;
- 3) teab oma rahvuslikku kuuluvust ning suhtub oma rahvusesse lugupidavalt;
- 4) oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida;
- 5) suudab tekstidest leida ja mõista seal sisalduvat teavet (sealhulgas andmeid, termineid, tegelasi, tegevusi, sündmusi ning nende aega ja kohta) ning seda suuliselt ja kirjalikult esitada;
- 6) mõistab ja kasutab õpitavas võõrkeeles igapäevaseid äraõpitatud väljendeid ja lihtsamaid fraase;
- 7) arvutab ning oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõtühikuid erinevates eluvaldkondades eakohaseid ülesandeid lahendades;
- 8) käitub loodust hoidvalt;
- 9) oskab sihipäraselt vaadelda, erinevusi ja sarnasusi märgata ning kirjeldada; oskab esemeid ja nähtusi võrrelda, ühe-kahe tunnuse alusel rühmitada ning lihtsat plaani, tabelit, diagrammi ja kaarti lugeda;
- 10) oskab kasutada lihtsamaid arvutiprogramme ning kodus ja koolis kasutatavaid tehnilisi seadmeid;

- 11) austab oma kodupaika, kodumaad ja Eesti riiki, tunneb selle sümboleid ning täidab nendega seostuvaid käitumisreegleid;
- 12) oskab ilu märgata ja hinnata; hindab loovust ning tunneb rõõmu liikumisest, loovast eneseväljendusest ja tegevusest;
- 13) hoiab puhtust ja korda, hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;
- 14) oskab ohtlikke olukordi vältida ja ohuolukorras abi kutsuda, oskab ohutult liigelda ja liiklusohutusid hinnata;
- 15) teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema.

Õpitulemused I kooliastme lõpuks

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse 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); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusel ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalise harjutuse sooritamisel: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge ja teostada praktilist jalgrattaõpet; tahab õppida uusi kehalise harjutusi ja liikumisviise.

KEHALINE KASVATUS

1. klass

Tundide arv nädalas: 3 (2 + 1 tantsutund)

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

Esimeses klassis on õpetuse ja kasvatuses põhitaotluseks õpilaste kohanemine koolieluga, turvatunde ja eduelamuste kogemine ning valmisoleku kujunemine edasiseks edukaks õppetööks. Õpilaste koolivalmidus ja võimed on erinevad, seetõttu diferentseeritakse õppeülesandeid ja nende täitmiseks kuluvat aega.

Õppesisu-ja tegevused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 1. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikks.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.

Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis.

2. Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi.

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Tantsuline liikumine

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid

Liikumismängud			
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes, tehes vigu.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Sooritab veatult erinevaid harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid liikumismänge.
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli erinevate reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
Taliavad valib õpetaja vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele.			
Taliavad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga.	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga, aeg-ajalt kukkudes.	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga.	Suusatab järjest paaristõukelise sammuta sõiduveisiga.
Läbib järjest suusatades 250 m distantsti.	Läbib suusatades 250 m distantsti.	Läbib järjest suusatades 250 m distantsti.	Läbib järjest ühtlase tempoga suusatades 250 m distantsti.
Taliavad (Uisutamine)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb abivahendeid kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab abivahendeid kasutades sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
Tantsuline liikumine			
Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.	Mängib/tantsib ühte eesti laulumänge.	Mängib/tantsib eesti laulumänge.	Mängib/tantsib erinevaid eesti laulumänge.
Oskab arvestada reeglitega, tunneb hügieeni- ja ohutusnõudeid	Teab reegleid, kuid need ununevad, teab hügieeni- ja ohutusnõudeid, kuid ei järgi neid alati.	Arvestab reeglitega ja järgib hügieeni- ja ohutusnõudeid.	Arvestab alati reeglitega, tuletab neid ka teistele meelde, täidab alati hügieeni- ja ohutusnõudeid ja jagab neid ka kaaslastele.
Teab ja eristab tantsuelemente (keha ja kehaosade liikumisvõimalused: nt. painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne.)	Teab tantsuelemente, kuid ei oska neid eristada ja matkides ei tule kõik harjutused välja	Teab tantsuelemente ja suudab matkides sooritada üldarendavaid harjutusi	Teab ja eristab tantsuelemente, sooritab üldarendavaid harjutusi väga hästi ja mõistab tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.
Oskab loovmänge, ringtantse ja	Mängib-tantsib loovmänge ja ringtantse	Mängib-tantsib loovmänge ja	Mängib-tantsib loovmänge ja ringtantse

eakohaseid temaatilisi tantse	ainult õpetaja juhendamisel ja teiste õpilastega koos	ringtantse iseseisvalt	iseseisvalt, teab mängude-tantsude nimesid ja tunneb ära õige muusika. Oskab mängu-tantsu järjekorda kirjeldada.
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.

KEHALINE KASVATUS

Klass: 2. klass

Tundide arv nädalas: 3 (2 + 1 ujumine)

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

I kooliastme kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu;
- 8) nimetab hädaabi numbri 112;
- 9) kirjeldab ohtusid oma kooliteel, kooli ümbruses;
- 10) põhjendab ning selgitab ohtude vältimist kooliteel;
- 11) kasutab ohutust tagavaid kaitsevahendeid vajadusel, sh helkur, turvavöö, kiiver jne.

Õppesisu- ja tegevused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

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

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.

2. Uisutamine

Uiskude kandmine. Uisurivi.

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.

Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Tantsuline liikumine

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Kesktaase / rakendamine	Kõrgtase / arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Kirjeldab õpetaja abil regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; teab üksikuid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Kirjeldab ja oskab põhjendada regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab erinevaid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Oskab enamasti käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; teab õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; teab mängureegleid; ja (õpetaja seatud) hügieeninõudeid. Väärtustab ohutust ja iseenda turvalisust.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid. Väärtustab ohutust ja iseenda turvalisust ja teab hädaabi numbrit (112) ning oskab ohust teatada.	Oskab alati käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib alati õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab alati mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid. Väärtustab ohutust ja iseenda turvalisust ja oskab hädaabi numbrilt (112) abi kutsuda .
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab õpetaja suunamisel hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) ja oskab seda ka põhjendada.
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Oskab nimetada mõnda spordiala.	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Loetleb mitmeid spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.
Võimlemine			
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) saatelugemisega.	Sooritab õpetaja ettenäitamisel põhivõimlemiseharjutuste kombinatsiooni (8 takti) saatelugemisega.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) saatelugemisega.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (8 takti) saatelugemisega.
Jooks, hüpped, visked			
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Liigub kiiresti püstiasendist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu õige tehnikaga püstistardist

			stardikäsklustega.
Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti.	Läbib joostes ja/või kõndides 500 m pikkuse distantsti.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti.	Läbib joostes ühtlase võimetekohase tempoga 500 m distantsti.
Sooritab palliviske paigalt.	Sooritab palliviske ettenäitamisel.	Sooritab palliviske paigalt.	Sooritab õige visketehnikaga palliviske paigalt.
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab paigalt kaugushüppe.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta, kasutades õiget hüppetehnikat.
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus, tehes vigu.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus erinevate abivahenditega.
Liikumismängud			
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli erinevate reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes, tehes vigu.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Sooritab veatult erinevaid harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid liikumismänge.
Taliavad valib õpetaja vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele.			
Taliavad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga.	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga, aeg-ajalt kukkudes.	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga.	Suusatab järjest paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga.
Läbib järjest suusatades 500 m distantsti.	Läbib suusatades 500 m distantsti.	Läbib järjest suusatades 500 m distantsti.	Läbib järjest ühtlase tempoga suusatades 500 m distantsti.
Taliavad (Uisutamise)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb abivahendeid kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab abivahendeid kasutades sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
Tantsuline liikumine			
Mängib/tantsib õpitud	Mängib/tantsib ühte eesti	Mängib/tantsib eesti	Mängib/tantsib

eesti laulumänge.	laulumängu.	laulumänge.	erinevaid eesti laulumänge.
Sooritab lihtsamaid tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi	Teab lihtsamaid tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi, kuid sooritusega ei tule toime	Sooritab enamasti matkides lihtsamaid tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi	Sooritab tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi alati hästi.
Eristab tantsuelemente (keha ja kehaosade liikumisvõimalused: nt. painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne.; liikumine ruumis: suunad ja tasandid);	Teab tantsuelemente, kuid matkides ei tule kõik harjutused välja.	Teab tantsuelemente ja suudab matkides sooritada üldarendavaid harjutusi, oskab kasutada erinevaid liikumisvõimalusi ruumis – suunad, tasandid.	Eristab tantsuelemente, sooritab üldarendavaid harjutusi väga hästi, oskab alati kasutada õigesti erinevaid liikumisvõimalusi ja tunneb tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.
Ujumine			
Õpilane ujub abivahenditega vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus).	Õpilane ujub abivahenditega vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus), aeg-ajalt peatudes.	Õpilane ujub abivahenditega vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus).	Õpilane ujub vajadusel abivahendeid kasutades järjest vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus).

KEHALINE KASVATUS

3. klass

Tundide arv nädalas: 2 (spordiklassis lisaks 1 spordiõppe tund)

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

I kooliastme kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu;
- 8) osaleb praktilises jalgratturiõppe koolituses kooli liikluslinnakus järgides õpitud liiklusreegleid.

Õppesisu-ja tegevused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 3. klassi õpilasele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppisa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerivharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus.

			mõeldud sõidueksami.
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab õpetaja suunamisel hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) ja oskab seda ka põhjendada.
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Oskab nimetada mõnda spordiala.	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Loetleb mitmeid spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.
Võimlemine			
Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Liigub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) õpetaja ettenäitamisel.	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) veatult.
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab õpetaja ettenäitamisel põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.
Sooritab tireli ette ja taha ning turiseisu.	Sooritab abistamisel tireli ette ja taha ning turiseisu.	Sooritab tireli ette ja taha ning turiseisu.	Sooritab iseseisvalt tireli ette ja taha ning turiseisu.
Jooks, hüpped, visked			
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Liigub kiiresti püstiasendist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu õige tehnikaga püstistardist stardikäsklustega.
Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.	Läbib joostes ja/või kõndides 1 km pikkuse distantsti.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.	Läbib joostes ühtlase võimetekohase tempoga 1 km distantsti.
Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	Sooritab palliviske ettenäitamisel.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.	Sooritab õige visketehnikaga palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab paigalt kaugushüppe.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta, kasutades õiget hüppetehnikat.
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus, tehes vigu.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus erinevate abivahenditega.
Liikumismängud			
Sooritab harjutusi erinevaid palle	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades,	Sooritab harjutusi erinevaid palle	Sooritab veatult erinevaid harjutusi

põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	vedades, söötes, visates ja püüdes, tehes vigu.	põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid liikumismänge.
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli erinevate reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
Talialad valime vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele.			
Talialad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga, aeg-ajalt kukkudes.	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.	Suusatab järjest paaristõukelise sammuta sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.
Laskub mäest põhiasendis.	Laskub mäest põhiasendis, aeg-ajalt kukkudes.	Laskub mäest põhiasendis.	Laskub mäest põhiasendis kukkumata.
Läbib järjest suusatades 750 m distantsi.	Läbib suusatades 750 m distantsi.	Läbib järjest suusatades 750 m distantsi.	Läbib järjest ühtlase tempoga suusatades 750 m distantsi.
Talialad valib õpetaja vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele.			
Talialad (Uisutamise)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb abivahendeid kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab abivahendeid kasutades sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
Uisutab järjest 4 minutit.	Uisutab abivahendeid kasutades 4 minutit.	Uisutab järjest 4 minutit.	Uisutab iseseisvalt järjest 4 minutit.
Tantsuline liikumine			
Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.	Mängib/tantsib ühte eesti laulumängu.	Mängib/tantsib eesti laulumänge.	Mängib/tantsib erinevaid eesti laulumänge.
Tunnetab liikumise sisu ja meeleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav jt.)	Teab liikumise sisu ja meeleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav jt.), kuid ei oska seda piisavalt kasutada.	Tunnetab liikumise sisu ja meeleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav)	Tunnetab liikumise sisu ja meeleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav) ja oskab seda õigel ajal ja õiges kohas rakendada.
Tantsib ringtantse ning lihtsamaid pärimustantse, külastab tantsuüritusi.	Osaleb meeleldi tantsulises tegevuses, loovmängudes ning lihtsamate pärimustantsude	Tantsib meeleldi ringtantse ning lihtsamaid pärimustantse ja	Tantsib meeleldi ringtantse ning lihtsamaid pärimustantse ja

	tantsimises. Oskab arvestada reeglitega.	külastab tantsuüritusi.	külastab tantsuüritusi. Jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil.
Tunneb tantsude oskussõnavara	Teab tantsude oskussõnavara.	Tunneb ja oskab eristada tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.	Teab hästi ja oskab ka ise kasutada tantsude oskussõnavara.
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus).	Õpilane ujub abivahendeid kasutades vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus).	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus).	Õpilane ujub järjest vabalt valitud stiilis 13m (kooli basseini pikkus).

II kooliaste

Aine: kehaline kasvatus

Hindamine

II kooliastmes on kehalises kasvatuses mitmeeristav hindamine (arvestatud, mitmeeristatud). Mitmeeristava hindamise puhul määratakse õpetaja poolt aines olulised piisavad õpitulemused, millele sooritamise korral väljendatakse piisavat tulemust hindega „arvestatud“. Õpetaja tutvustab iga õppeperioodi alguses õpilastele käesoleva perioodi hindamiskriteeriume.

Üldpädevuste kujundamine

Kehalise kasvatuseteemade õppimine arendab kõiki üldpädevusi.

Kehalisel kasvatusel on suur roll väärtuspädevuse kujundamisel. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalset ja kodanikupädevust arendab koostöö liikudes/sportides, õpetades inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevust arendatakse kehalises kasvatuses oma kehalisi võimeid hinnates ning neid arendades, samuti oma käitumist jälgides ja kontrollides, järgides terveid eluviise ning vältides ohuolukordi.

Ettevõtluspädevust arendades õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja tööväime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatiline-, loodus ja tehnoloogiapädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise tööväime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust, keskkonnas orienteerumise ning toetavad pädevuse kujunemist.

Digipädevus. Digilahenduste ära kasutamine sportimisel, tulemuste fikseerimine, analüüsimine. Videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine jms.

Lõimumine teiste valdkondadega

Lõimingu põhimõtted on lahti sõnastatud õppekava üldosa punktides 2.26.-2.28.

Kehalise kasvatusel lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormis oleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusel kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad

Läbivad teemad ja nende käsitlemise põhimõtted on lahti sõnastatud õppekava üldosa punktides 2.26.-2.28.

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Meie koolis realiseerub teema „Tervis ja ohutus“ läbi igapäevase õppetegevuse.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Meie koolis toetatakse teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” käsitlemist läbi erinevate huviringide tegevuse.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” käsitletakse klassivälises tegevuses.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” käsitletakse erinevates projektides, nt tantsu- ja spordipäev.

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” käsitlemiseks tehakse koostööd teiste koolidega (õpilasvahetus).

Läbiv teema „**Teabekeskond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Sel eesmärgil tehakse meie koolis erinevaid projekte.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks. Läbivat teemat „Väärtused ja kõlblus” käsitletakse igapäevaselt läbi õpitempe.

Õpitulemused II kooliastme lõpuks

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

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 tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

KEHALINE KASVATUS

Klass: 4. klass

Tundide arv nädalas: 3 (2 +1 tants)

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

Õpilane:

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

Õppesisu- ja tegevused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

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

Liikumissoovitused 4. klassi õpilasele.

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

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust

säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.

Lihtsad

esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

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

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoidsed; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-ees palling. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

1. Suusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

2. Uisutamine

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Orienteerumine

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkaava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Kesktaase / rakendamine	Kõrgtase / arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust.	Selgitab õpetaja abil kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust.	Selgitab ja põhjendab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust ja põhjendab selle vajalikkust.
Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid enamasti kehalise kasvatus tundides.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid alati kehalise kasvatus tundides; väldib teadlikult ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.
Võimlemine			
Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel.	Sooritab õpetaja ettenäitamisel põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.
Hüpleb hüpitsat ette tiirutades ja paigal.	Sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga.	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades ja paigal.	Hüpleb järjest hüpitsat ette tiirutades ja paigal.
Jooks, hüpped, visked			
Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja teatevahetuse ringteatejooksus, tehes vigu.	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.	Sooritab õige tehnikaga madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.
Sooritab kaugushüppe	Sooritab kaugushüppe	Sooritab kaugushüppe	Sooritab hoojooksult

paku tabamisega.	paku tabamiseta.	paku tabamisega.	õige hüppetehnikaga kaugushüppe paku tabamisega.
Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab hoojooksult palliviske ettenäitamisel.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab õige visketehnikaga hoojooksult palliviske.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Liigub kiiresti stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu õige tehnikaga stardikäsklustega.
Jookseb järjest 5 minutit.	Liigub järjest 5 minutit.	Jookseb järjest 5 minutit.	Jookseb järjest ühtlase tempoga 5 minutit.
Liikumismängud			
Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga, tehes vigu.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga veatult.
Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Mängib rahvastepalli.	Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Mängib erinevate reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
Taliavad valib õpetaja vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele.			
Taliavad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga, aeg-ajalt kukkudes.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.	Suusatab järjest paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.
Laskub mäest põhiasendis.	Laskub mäest põhiasendis, aeg-ajalt kukkudes.	Laskub mäest põhiasendis.	Laskub mäest põhiasendis kukkumata.
Läbib järjest suusatades 1 km distantsi.	Läbib suusatades 1 km distantsi.	Läbib järjest suusatades 1 km distantsi.	Läbib järjest ühtlase tempoga suusatades 1 km distantsi.
Taliavad (Uisutamine)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb abivahendeid kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab abivahendeid kasutades sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
Uisutab järjest 6 minutit.	Uisutab abivahendeid kasutades 6 minutit.	Uisutab järjest 6 minutit.	Uisutab iseseisvalt järjest 6 minutit.
Orienteerumine			

Teab põhileppemärke.	Teab üksikuid leppemärke.	Teab põhileppemärke.	Oskab määrata maastikul põhileppemärkide tähendust.
Orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Oskab õpetaja abiga orienteeruda etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Orienteerub iseseisvalt etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.
Tantsuline liikumine			
Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib üksikuid õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib erinevaid õpitud paaris- ja rühmatantse.
Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab juhendamisel eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab vastavalt muusikale eneseväljendamiseks loovliikumist.
Oskab kombineerida erinevaid tantsuelemente.	Teab tantsuelemente ja suudab matkides sooritada üldarendavaid harjutusi, oskab kasutada erinevaid liikumisvõimalusi ruumis.	Sooritab erinevaid liikumiskombinatsioone.	Kombineerib erinevaid tantsuelemente loomingulistes ülesannetes.
Omandab teadmised loomulikust ja anatoomiliselt õigest kehahoiakust, omandab esmased teadmised tantsutreeningust	On teadlik loomulikust ja anatoomiliselt õigest kehahoiakust.	Oskab kasutada loomulikku ja anatoomiliselt õiget kehahoiakut üldarendavate harjutuste sooritamisel ja tantsude tantsimisel.	Oskab kasutada loomulikku ja anatoomiliselt õiget kehahoiakut üldarendavate harjutuste sooritamisel ja tantsude tantsimisel, oskab analüüsida valest kehahoiust tingitud vigu.
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub abivahendeid kasutades vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub järjest vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).

KEHALINE KASVATUS

Klass: 5. klass

Tundide arv nädalas: 3 (2 + 1 tantsutund)

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

Õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasi iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 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 tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Õppesisu- ja tegevused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumissoovitused 5. klassi õpilasele.

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

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

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

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Kergejõustik

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumismängud

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (õpetaja valib kolmest sportmängust kaks)

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinat ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Talialad (õpetaja valikul vastavalt ilmale, võimalustele ja vahenditele)

1. Suusatamine

Laskumised põhiasendis. Treppitõus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis.

2. Uisutamine

Uisutamine erinevate käteasenditega. Startija finišeerimine. Kestvusuisutamine.

Orienteerumine

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkaava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine plaani järgi. Plaani ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine plaani kasutades.

Tantsuline liikumine

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimimine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja gruppis.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Kesktaase / rakendamine	Kõrgtaase / arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust.	Selgitab õpetaja abil kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust.	Selgitab ja põhjendab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab oma kehalist aktiivsust / liikumisharrastust ja põhjendab selle vajalikkust.
Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides; teab, kuidas vältida ohuolukordi	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid enamasti kehalise kasvatus tundides.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid alati kehalise kasvatus tundides; väldib teadlikult ohuolukordi liikudes,

liikudes, sportides ja liigeldes.		liigeldes.	sportides ja liigeldes.
Võimlemine			
Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (24 takti) saatelugemise või muusika saatel.	Sooritab õpetaja ettenäitamisel põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (24 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (24 takti) muusika või saatelugemise saatel.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (24 takti) muusika ja saatelugemise saatel.
Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.	Sooritab hüplemisharjutusi hübitsaga.	Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.	Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes järjest kindla ajaühiku jooksul.
Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab abiga erinevaid tireleid; tiritammi (P) ja selle õppimiseks juurdeviivaid harjutusi; painduvust arendavaid harjutusi või kaarsilda (T).	Sooritab erinevaid tireleid; tiritammi ja selle õppimiseks juurdeviivaid harjutusi (P); kaarsilla (T); ratta kõrvale või kätelseisu abistamisega.	Sooritab õigesti erinevaid tireleid; tiritammi ja selle õppimiseks juurdeviivaid harjutusi (P); kaarsilla (T); ratta kõrvale või kätelseisu abistamisega.
Kergejõustik			
Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja teatevahetuse ringteatejooksus, tehes vigu.	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.	Sooritab õige tehnikaga madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.
Sooritab kaugushüppe paku tabamisega.	Sooritab kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega.	Sooritab hoojooksult õige hüppetehnikaga kaugushüppe paku tabamisega.
Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab hoojooksult palliviske ettenäitamisel.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab õige visketehnikaga hoojooksult palliviske.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Liigub kiiresti stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu õige tehnikaga stardikäsklustega.
Jookseb järjest 7 minutit.	Liigub järjest 7 minutit.	Jookseb järjest 7 minutit.	Jookseb järjest ühtlase tempoga 7 minutit.
Liikumismängud			
Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga, tehes vigu.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga veatult.
Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku	Mängib rahvastepalli.	Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku	Mängib erinevate reeglite järgi rahvastepalli ning

otsuseid.		otsuseid.	aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
Sportmängud			
Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis, kaotades aeg-ajalt palli.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis, palli kaotamata.
Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eesst pallingu võrkpallis.	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eesst pallingu võrkpallis kaotades vahepeal palli.	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eesst pallingu võrkpallis.	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eesst pallingu võrkpallis õigete võtetega.
Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis.	Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis, kaotades aeg-ajalt palli.	Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis.	Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis, palli kaotamata.
Mängib kaht õpetaja valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.	Mängib ühte õpetaja valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse, tehes vigu.	Mängib kaht õpetaja valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.	Mängib kaht õpetaja valitud sportmängu reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse veatult.
Taliavad valime vastavalt ilmastikule ja vahenditele.			
Taliavad (Suusatamine)			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga, aeg-ajalt kukkudes.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.	Suusatab järjest paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.
Laskub mäest põhiasendis.	Laskub mäest põhiasendis, aeg-ajalt kukkudes.	Laskub mäest põhiasendis.	Laskub mäest põhiasendis kukkumata.
Läbib järjest suusatades 1,5 km distantsti.	Läbib suusatades 1,5 km distantsti.	Läbib järjest suusatades 1,5 km distantsti.	Läbib järjest ühtlase tempoga suusatades 1,5 km distantsti.
Taliavad (Uisutamine)			
Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb abivahendeid kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab abivahendeid kasutades sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
Uisutab järjest 4 minutit.	Uisutab abivahendeid kasutades 4 minutit.	Uisutab järjest 4 minutit.	Uisutab iseseisvalt järjest 4 minutit.

Orienteerumine			
Teab põhileppemärke.	Teab üksikuid leppemärke.	Teab põhileppemärke.	Oskab määrata maastikul põhileppemärkide tähendust.
Orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Oskab õpetaja abiga orienteeruda etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Orienteerub iseseisvalt etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.
Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	Õpetaja suunamisel arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	Valib erineva liikumistempo, liikudes erinevatel pinnasetüüpidel, reljeefivormidel ja takistustel.
Tantsuline liikumine			
Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib üksikuid õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib erinevaid õpitud paaris- ja rühmatantse.
Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab juhendamisel eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab vastavalt muusikale eneseväljendamiseks loovliikumist.
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub abivahendeid kasutades vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub järjest vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).

KEHALINE KASVATUS

6. klass

Tundide arv nädalas: 2

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

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

Õppesisu- ja tegevused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu:

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele.

Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele:

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.

Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.

Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.

Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.

Teadmised käitumisest ohuolukordades.

Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

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

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

Lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega.

Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.

Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni.

II kooliastme õppetegevused on:

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 tervise teemaliste materjalide lugemine;

5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst

1. Võimlemine

1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;

2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);

4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;

5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rühiharjutused.

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

2. Kergejõustik

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

3. Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

- 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 jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

4. Talialad

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) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.

Uisutamine

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 6 minutit.

5. Orienteerumine

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi;
- 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.

6. Tantsuline liikumine

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

7. Ujumine

- 1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õpitulemused

Õpitulemused	Algtase / teadmine	Kesktaase / rakendamine	Kõrgtase / arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga.	Tunneb mõningast huvi oma kehaliste saavutuste üle.	Tunneb huvi oma kehaliste võimete arengu üle ning püüab tulemusi parandada.	Tunneb huvi oma kehaliste võimete arengu üle, analüüsib eelnevalt püstitatud saavutusi ning püüab tulemusi parandada.
Teab, mida tähendab aus mäng spordis.	Teab ausa mängu reegleid spordis ning püüab neid rakendada mõnikord.	Teab ja tunneb ausa mängu reegleid spordis ning rakendab neid sageli.	Teab ja tunneb ning järgib ausa mängu reegleid spordis.
Võimlemine			
Hüpleb hüpsat ette tiirutades paigal ja liikudes.	Sooritab hüplemisharjutusi hüpsatiga paigal ja liikudes.	Hüpleb hüpsat ette tiirutades paigal.	Hüpleb hüpsat ette tiirutades paigal ja liikudes järjest kindla ajaühiku jooksul.
Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab akrobaatikakombinatsiooni abistamisega.	Esitab akrobaatikakombinatsiooni.	Sooritab akrobaatika elemendid veatult.
Kergejõustik			
Jookseb järjest 9 minutit	Sooritab 9 minuti liikumise valitud tempos.	Jookseb järjest 9 minutit	Jookseb õige jooksutehnikaga järjest 9 minutit
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	Läbib distantsi pingutamata.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu õige tehnikaga stardikäsklustega ning parandab oma tulemust.
Liikumise- ja sportmängud			
Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis, kaotades aeg-ajalt palli.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis, palli kaotamata.
Talialad (uisutamine)			
Uisutab järjest 6 minutit	Uisutab abivahendeid kasutades 6 minutit.	Uisutab 6 minutit koos peatumistega.	Uisutab iseseisvalt järjest 6 minutit.
Orienteerumine			
Orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Oskab õpetaja abiga orienteeruda etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Orienteerub iseseisvalt etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.
Arvestab	Õpetaja suunamisel	Arvestab liikumistempot	Valib erineva

liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	liikumistempo, liikudes erinevatel pinnasetüüpidel, reljeefivormidel ja takistustel.
Tantsuline liikumine			
Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib üksikuid õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib erinevaid õpitud paaris- ja rühmatantse.
Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab juhendamisel eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kasutab vastavalt muusikale eneseväljendamiseks loovliikumist.
Ujumine			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub abivahendeid kasutades vabalt valitud stiilis 2x13m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 m (kaks kooli basseini pikkust).	Õpilane ujub järjest vabalt valitud stiilis 25 m (kaks kooli basseini pikkust).

III kooliaste

Aine: kehaline kasvatus

Hindamine

III kooliastmes on kehalises kasvatuses mitteeristav hindamine (arvestatud, mittearvestatud). Mitteeristava hindamise puhul määratakse õpetaja poolt aines olulised piisavad õpitulemused, millele sooritamise korral väljendatakse piisavat tulemust hindega „arvestatud“. Õpetaja tutvustab õppeperioodi alguses õpilastele käimasoleva perioodi hindamiskriteeriume.

Üldpädevuste kujundamine

Kehalise kasvatuseteemade õppimine arendab kõiki üldpädevusi.

Kehalisel kasvatusel on suur roll väärtuspädevuse kujundamisel. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalset ja kodanikupädevust arendab koostöö liikudes/sportides, õpetades inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevust arendatakse kehalises kasvatuses oma kehalisi võimeid hinnates ning neid arendades, samuti oma käitumist jälgides ja kontrollides, järgides terveid eluviise ning vältides ohuolukordi.

Ettevõtluspädevust arendades õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatiline-, loodus ja tehnoloogiapädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust, keskkonnas orienteerumise ning toetavad pädevuse kujunemist.

Digipädevus. Digilahenduste ära kasutamine sportimisel, tulemuste fikseerimine, analüüsimine. Videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine jms.

Lõimumine teiste valdkondadega

Lõimingu põhimõtted on lahti sõnastatud õppekava üldosa punktides 2.26.-2.28

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad

Läbivad teemad ja nende käsitlemise põhimõtted on lahti sõnastatud õppekava üldosa punktides 2.26.-2.28.

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Meie koolis realiseerub teema „Tervis ja ohutus“ läbi igapäevase õppetegevuse.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoold oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Meie koolis toetatakse teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” käsitlemist läbi erinevate huviringide tegevuse.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” käsitletakse klassivälises tegevuses.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” käsitletakse erinevates projektides, nt tantsu- ja spordipäev.

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” käsitlemiseks tehakse koostööd teiste koolidega (õpilasvahetus).

Läbiv teema „**Teabekeskkond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Sel eesmärgil tehakse meie koolis erinevaid projekte.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks. Läbivat teemat „Väärtused ja kõlblus” käsitletakse igapäevaselt läbi õpitegevuse.

Õpitulemused III kooliastme lõpuks

- 1) selgitab 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, kaaslasid 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 liikumisosi 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.

KEHALINE KASVATUS

Klass: 7. klass

Tundide arv nädalas: 2

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

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

Õppesisu-ja tegevused

1. Võimlemine

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

Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Rakendusharjutused. Ronimine (P)

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Harjutused rööbaspuudel. tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).

2. Kergejõustik

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

3. Sportmängud

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

4. Taliala

Suusatamine

Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Uisutamine

Suudab uisutada järjest 8 minutit;

5. Orienteerumine

- 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.

6. Tantsuline liikumine

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

Õpitulemused

Õpitulemus	Algtase/ teadmine	Keskase/ rakendamine	Kõrgtase/ arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liiku-misharrastust.	Teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liiku-misharrastust.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liiku-misharrastust.	Selgitab ja teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab ja teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust /liiku-misharrastust.
Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja	Teab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes,	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes,	Mõistab ja täidab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida

lihtsamate sporditraumade korral.	sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.
Võimlemine			
Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritab akrobaatikakombinatsiooni abistamisega ning esitamsel esineb vigu.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab akrobaatika elemendid suurepäraselt ja enesekindlalt.
Kergejõustik			
Jookseb järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)	Sooritab vabalt valitud tempos 9 minuti (T)/12 minuti (P) jooksu.	Jookseb järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)	Jookseb õige jooksutehnikaga järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	Läbib distantsi pingutamata.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu õige tehnikaga stardikäsklustega ning parandab oma tulemust.
Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab, kuidas ühendada palliviset hoojooksuga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab ja sooritab õige visketehnikaga hoojooksult palliviske.
Sooritab kaugushüppe täishoolt.	Teab, kuidas sooritada hoojooksult kaugushüppet.	Sooritab kaugushüppe täishoolt.	Sooritab hoojooksult õige hüppetehnikaga kaugushüppe.
Sportmängud			
Õpilane sooritab korvpalli kombinatsiooni.	Korvpalli kombinatsiooni sooritusel esineb vigu	Sooritab korvpalli kombinatsiooni.	Sooritab tehniliselt korvpalli kombinatsiooni õigesti.
Mängib reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab jalgpalli reegleid ning arvestab kohtuniku otsust.	Mängib reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab ja mängib õigete reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
Talialad			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisi 5 km (T) / 8 km (P).	Läbib suusatades 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga ja ühtlase tempoga 5 km (T) / 8 km (P)
Uisutab järjest 9 minutit.	Uisutab abivahendeid kasutades 9 minutit.	Uisutab järjest 8 minutit.	Uisutab järjest 9 minutit ühtlase tempoga.

Orienteerumine			
Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.	Oskab määrata suunda kompassiga liikudes ja seistes.	Suudab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.	Läbib õpperaja kaarti ja kompassi kasutades.
Üldine kehaline aktiivsus			
Õpilane osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	Tunnist osavõtt passiivne, rikub ausa mängu reegleid, vähene meeskonnatöö	On aktiivne, teab ausa mängu põhimõtteid.	On tunnis aktiivne, osaleb meeskonnatöös. Teab ja jälgib ausa mängu reegleid

KEHALINE KASVATUS

Klass: 8. klass

Tundide arv nädalas: 2

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

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

Õppesisu-ja tegevused

1. Võimlemine

Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimis- ja rütmiharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord)

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

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Harjutused rööbaspuudel: treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest trel ette (P).

Harjutused kangil: treltõus jõuga, käärhöör (P).

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

2.Kergejõustik

Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

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

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

3.Sportmängud

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. 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.

4.Talialad

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.

Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine 10 minutit.

5.Tantsuline liikumine

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

6.Orienteerumine

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

Õpitulemused

Õpitulemus	Algtase/ teadmised	Keskase/ rakendamine	Kõrgatase/ arutlemine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.	Teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.	Selgitab ja teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab ja teab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.

Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Teab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.	Mõistab ja täidab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida olukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.
Võimlemine			
Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritab akrobaatika-kombinatsiooni abistamisega.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab akrobaatika elemendid veatult.
Kergejõustik			
60m jooks stardikäsklustega	Läbib distantsi pingutamata	Jookseb samale tulemusele.	Parandab oma tulemust.
1000m jooks (P); 500m jooks (T)	Läbib distantsi pingutamata	Jookseb samale tulemusele.	Parandab oma tulemust.
Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab, kuidas ühendada palliviset hoojooksuga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab ja sooritab õige visketechnikaga hoojooksult palliviske.
Sooritab kaugushüppe paku tabamisega	Teab, kuidas sooritada hoojooksult kaugushüpet.	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega.	Sooritab hoojooksult õige hüppetehnikaga kaugushüppe paku tabamisega.
Sportmängud			
Õpilane sooritab korvpalli kombinatsiooni.	Korvpalli kombinatsiooni sooritusel esineb vigu.	Sooritab korvpalli kombinatsiooni.	Sooritab korvpalli kombinatsiooni tehniliselt õigesti.
Mängib reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab jalgpalli reegleid ning arvestab kohtuniku otsust.	Mängib reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab ja mängib õigete reeglite järgi jalgpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
Talialad			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiši 5 km (T) / 8 km (P).	Läbib suusatades 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga ja ühtlase tempoga 5 km (T) / 8 km (P)
Uisutab järjest 10 minutit.	Uisutab järjest 6 minutit.	Uisutab järjest 8 minutit.	Uisutab järjest 10 minutit.
Orienteerumine			
Oskab orienteeruda	Oskab määrata suunda	Suudab orienteeruda	Läbib õpperaja kaarti ja

kaardi järgi ja kasutada kompassi.	kompassiga liikudes ja seistes.	kaardi järgi ja kasutada kompassi.	kompassi kasutades.
Üldine kehaline aktiivsus			
Õpilane osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	Tunnist osavõtt passiivne, rikub ausa mängu reegleid, vähene meeskonnatöö	On aktiivne, teab ausa mängu põhimõtteid, meeskonna mängus rikub reegleid	On tunnis aktiivne, osaleb meeskonnatöös. Teab ja jälgib ausa mängu reegleid

KEHALINE KASVATUS

Klass: 9. klass

Tundide arv nädalas: 2

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

- 1) selgitab 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, kaaslas 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 liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu-ja tegevused

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.

Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.

Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika.

Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

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

antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Õpitulemused:

1. Võimlemine

- 1) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P);
- 3) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Rivi -ja korraharjutused.

- 1) jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

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

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

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P);

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

2. Kergejõustik

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

3. Sportmängud

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

4. Taliala

Suusatamine

Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Uisutamine

Suudab uisutada järjest 9 minutit;

5. Orienteerumine

- 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.

6. Tantsuline liikumine

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

Õpitulemus	Algtase/ teadmine	Kesktaase/ rakendamine	Kõrgtase/ Arutlemine
Võimlemine			
Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Esineb vigu akrobaatika-kombinatsiooni esitamisel.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritab akrobaatika elemendid tehniliselt õigesti.
Kergejõustik			
Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)	Jookseb 9 minutit (T) / 12 minutit (P) sörkjooksu.	Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)	Jookseb järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P) ühtlase tempoga.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Läbib distantsi pingutamata	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega ja parandab oma varasemat tulemust.
Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab, kuidas ühendada palliviset hoojooksuga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Teab ja sooritab õige visketehnikaga hoojooksult palliviske.
Sooritab kaugushüppe paku tabamisega	Teab, kuidas sooritada hoojooksult kaugushüpet.	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega.	Sooritab hoojooksult õige hüppetehnikaga kaugushüppe paku tabamisega.
Sportmängud			
Õpilane sooritab ajalise piiranguga korvpalli harjutuskombinatsiooni.	Korvpalli harjutuskombinatsiooni sooritusel esineb vigu.	Sooritab ajalise piiranguga korvpalli harjutuskombinatsiooni.	Sooritab veatult ja tehniliselt õigesti korvpalli harjutuskombinatsiooni.
Mängib reeglite järgi võrkpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab võrkpalli reegleid ning arvestab kohtuniku otsust.	Mängib reeglite järgi võrkpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Teab ja mängib õigete reeglite järgi võrkpalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. Peab kinni ausa mängu reeglitest.
Talialad			
Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisi 5 km (T) / 8 km (P).	Läbib suusatades 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga 5 km (T) / 8 km (P)	Suusatab õige tehnikaga ja ühtlase tempoga 5 km (T) / 8 km (P)
Uisutab järjest 12 minutit.	Uisutab abivahendeid kasutades 12 minutit.	Uisutab järjest 12 minutit.	Uisutab järjest 12 minutit ühtlase tempoga.
Orienteerumine			
Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.	Oskab määrata suunda kompassiga liikudes ja seistes.	Suudab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.	Läbib õpperaja kaarti ja kompassi kasutades.
Üldine kehaline aktiivsus			
Õpilane osaleb	Tunnist osavõtt	On aktiivne, teab ausa	On tunnis aktiivne,

aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	passiivne, rikub ausa mängu reegleid, vähene meeskonnatöö	mängu põhimõtteid, meeskonna mängus rikub reegleid	osaleb meeskonnatöös. Teab ja jälgib ausa mängu reegleid
--	---	--	--