

## Üldalused

### Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatus õpetusega taotletakse, et õpilane:

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

### Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja toovõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimotteid vaartustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist uht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

## I KOOLIASTE

### Kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;

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

## **Õppesisu ja õpitulemused**

### 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;
- täidab mängureegleid;
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

#### **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus 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. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

### 2. Võimlemine

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

#### **Õppesisu**

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

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

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

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, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused: Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd 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 hoolauvalt.

### 3. Jooks, hüpped, visked

#### ***Õpitulemused***

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

#### ***Õppesisu***

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.

### 4. Liikumismängud

#### ***Õpitulemused***

Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

#### ***Õppesisu***

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.

### 5. Taliata

## 5.1. Uisutamine

### ***Õpitulemused***

Õpilane:

- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- uisutab järjest 4 minutit.

### ***Õppesisu***

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

## 6. Tantsuline liikumine

### ***Õpitulemused***

Õpilane:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

### ***Õppesisu***

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

## 7. Ujumine (kohustuslik 2.klassis)

### ***Õpitulemused***

Tuleb hüpata vette, mis ulatab üle pea, ujuda 100 meetrit rinnuli, sukelduda ja haarata käega veekogu põhjast ese, puhata asendeid vahetades paigal kolm minutit, ujuda 100 meetrit selili, väljuda veest.

### ***Õppesisu***

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

## **4.4. Õppetegevused**

I kooliastme õppetegevused on:  
1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena  
2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;  
3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

## **4.5. Hindamine**

Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja oodatavatest õpitulemustest. Hindamise aluseks kooli I astmes on mitmeid kriteeriume, millest põhivara omandamine on vaid osa sellest. I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Esimeses klassis antakse õpilasele hinnanguid lähtuvalt tema püüdlikkusest ja tegutsemisvalmidusest tunnis. Tunnustatakse õpilase saavutusi nii liigutuslike oskuste omandamise kui ka selliste tegevuste nagu reeglite, heakorra, abivalmiduse jms omandamise seisukohalt. Teise ja kolmanda klassi õpilaste puhul hinnatakse lisaks püüdlikkusele, aktiivsusele ja koostöotahtele ka ainevaldkonna kavast nähtud liigutusoskuste omandamise taset. Lisaks antakse hinnang korrast kinnipidamisele ja reeglite täitmisele tunnis. Hinnatakse oskust arvestada ohutust kaasõpilastega tegutsedes ja koostööoskust.

Hinnang lähtub praktiliste oskuste, teadmiste, tervisekäitumise, individuaalse kehalise arengu ja enesekontrolli omandamise tasemest.

#### **4.6. Kujundavad üldpädevused**

##### Kultuuri- ja väärtuspädevus

Õpilane:

- tähtsustab tervist ning jätkusuutlikku eluviisi;
- kaitseb ja tugevdab tervist;
- austab loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtusi;
- suhtub sõbralikult ja austavalt oma kaaslastesse ning tähtsustab ausa mängu põhimõtteid sportlikes tegevustes.

##### Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Õpilane:

- suhtub viisakalt, tähelepanelikult, abivalmis ja sallivalt kaaslastesse;
- aktsepteerib inimeste erinevusi, arvestab neid suhtlemisel.

##### Enesemääratluspädevus

Õpilane:

- oskab hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, on omandamas pädevus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

##### Õpipädevus

Õpilane:

- analüüsib ja hindab oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete tase ning õpib kavandama meetmeid nende täiustamiseks;
- õpib uusi ja sobivaid liikumisviise.

##### Suhtluspädevus

Õpilane:

- kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara.

##### Matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus

Õpilane:

- analüüsib sporditehnilisi oskusi;
- selgitab kehalise töövõime näitajaid ja sporditulemuste dünaamikat.

##### Ettevõtlikkuspädevus

Õpilane:

- näeb probleeme ja leiab neile lahendusi, seab eesmärged, genereerib ideid ning leiab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks;
- analüüsib oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste tase.

#### **4.7. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

##### Keel ja kirjandus

Õpilane:

- teab spordi terminoloogiat;
- suudab luua kirjalikku teksti kujul loovtööd, esitlust.

##### Matemaatika

Õpilane:

- loendab numbreid;
- kasutab mõõtühikuid;
- arvutab peast.

#### Võõrkeeled

Õpilane:

- oskab leida vajalikku teavet erinevatest allikatest võõrkeeles;
- kasutab eri spordialades/liikumisviisides võõrsõnu.

#### Kunstiained

Õpilane:

- oskab leida uusi ja unikaalseid lahendusi erinevatele ülesannetele;
- oskab näha ilu kekkonnas.

#### Sotsiaalsained

Õpilane:

- oskab rääkida rahvuslikust ja ravsusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist;
- teab enesekontrolli põhimõtteid;
- oskab analüüsida oma võimeid;
- toetab toiduainete tundmist;
- väärtustab tervislikku eluviisi.

#### Tehnoloogia

Õpilane:

- oskab rakendada teaduse ja tehnoloogia saavutusi eri spordialades (spordivarustus ja -vahendid);
- teab tervisliku toitumise peamisi põhimõtteid.

#### Loodusained

Õpilane:

- oskab kehaosade nimetusi nimetada;
- väärtustab keskkonda liikumisel/sportimisel.

#### Muusika

Õpilane:

- oskab liikuda ja tantsida muusika ja laulu saatel (laulumängud, ringmängud);
- väljendab oma emotsioone läbi tantsu;
- arendab koordineerimist, rütmitunnet;

### 4.8. Läbivad teemad

Läbiv teema	Kujundavad oskused ja teadmised	Meetod
-------------	---------------------------------	--------

25. <u>Kultuuriline identiteet</u>	Õpilane: - tutvub rahvuslike ja teiste maade liikumiskultuuriga ning seeläbi kujuneb kultuuri-teadlikuks ühiskonnaliikmeks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huviringid;</li> <li>• õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>• osalemine linna võistlustel;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> <li>• temaatilised nädalad;</li> <li>• klassivälised tegevused.</li> </ul>
26. <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u>	Õpilane: - tahab olla terve; - õpib kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huviringid;</li> <li>• õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>• osalemine linna võistlustel;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> <li>• temaatilised nädalad;</li> <li>• klassivälised tegevused.</li> </ul>
27. <u>Teabekeskond</u>	Õpilane: - õpib leidma vajalikku teavet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilaste loovtegevus;</li> <li>• temaatilised nädalad;</li> <li>• esitluste loomine;</li> </ul>
28. <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u>	Õpilane: - oskab leida sobiv lahendus; - vormistab oma loovtööd arvutiga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• integreeritud tunnid;</li> <li>• tunnid arvutiklassis;</li> <li>• õpilaste loovtegevus.</li> </ul>
29. <u>Tervis ja ohutus</u>	Õpilane: - omandab teadmisi, arusaame, oskusi ja kogemusi tervislikuks eluviisiks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>• klassivälised tegevused;</li> <li>• evakueerimisväljaõpe;</li> <li>• koostöö noorsoopolitsei ja päästeteenistusega;</li> <li>• koostöö Tervishoiu muuseumiga;</li> <li>• tervise päevad;</li> </ul>
30. <u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u>	Õpilane: - õpib väärtustama ümbritsevat; - kujuneb keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestlused;</li> <li>• õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>• õpilaste loovtegevus;</li> <li>• osalemine linna ja üleriigilistel võistlustel;</li> <li>• klassivälised tegevused;</li> </ul>
31. <u>Väärtused ja kõlblus</u>	Õpilane: - õpib mõistma ja järgima spordiürituse mängude ja võistluste reegleid, seeläbi kujuneb kõlbeliseks isiksuseks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpetaja selgitused;</li> <li>• rollimängud;</li> </ul>

32. <u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u>	Õpilane: - õpib korraldama ja läbi viima tunnivälisi harrastusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klassiväline tegevus;</li> <li>• projektitöö.</li> </ul>
---	--	---

## 1. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 2, aastas – 70

### 5.3. Õpitulemused

1. klassi lõpuks õpilane

- tunneb hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- oskab riietuda vastavalt olukorrale;
- oskab sooritada rivi-, korraharjutusi;
- oskab sooritada võimlemisharjutusi, teadma põhiasendeid;
- oskab lihtsamaid rütmika-, matkimisharjutusi;
- oskab mängida õpitud liikumismänge, laulumänge;
- oskab sooritada kõnni-, jooksu-, hüppeharjutusi;
- oskab teha tirelit ette, veereid kõrvale;
- oskab visata, püüda, põrgatada palli;
- oskab joosta rahulikkus tempos 2-3 min.

### 5.4. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest (4 tundi)</b> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Liikluseeskirjad</p>	<p>Õpilane: - annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); - oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; - järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; - täidab mängureegleid; - teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.</p>	<p>Sotsiaalsed Keel ja kirjandus Tehnoloogia</p>	<p>Tervis ja ohutus  Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>2. Võimlemine (10 tundi)</b> Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis- harjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja</p>	<p>Õpilane: - oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimleja- sammu (T); - sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p>	<p>Muusika Matemaatika Loodusained Keel ja kirjandus</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus  Kultuuriline identiteet  Tehnoloogia ja innovatsioon</p>



<p>võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemis-harjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni-harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Tasakaaluharjutused. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; - hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>		<p>Väärtused ja kõlblus.  Tervis ja ohutus.</p>
<p><b>3. Kergejõustik (20 tundi)</b></p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksu-harjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et</p>	<p>Õpilane: - jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; - läbib joostes võimetekohase tempoga 1km distantisi; - sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; - sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; - sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Loodusained  Matemaatika  Tehnoloogia  Muusika  Emakeel</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p>omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugshüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgshüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugshüpe täishoolt.</p>			
<p><b>4. Liikumismängud (16 tundi)</b></p> <p>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.</p>	<p>Õpilane: - sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; - mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Muusika Kunstiained Tehnoloogia Võõrkeeled Sotsiaalne</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>5. Uisutamine (10 tundi)</b></p>	<p>Õpilane: - libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; - oskab sõitu alustada ja lõpetada; - uisutab järjest 4 minutit.</p>	<p>Loodusained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p><b>6. Tantsuline liikumine (10 tundi)</b></p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p>	<p>Õpilane: - mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; - liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Muusika Kunstiained Võõrkeeled Sotsiaalne Matemaatika</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p>



Teise klassi lõpuks õpilane:

Teab:

- käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis;
- hügieeninõudeid, ohutusnõudeid;
- harjutuste mõju tervise tugevdamisele, rühile;
- hingamine jooksmisel ja suusatamisel;

Oskab:

- oskab riietuda vastavalt olukorrale;
- tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matse;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi;
- ronida varbseinal, redelil, kaldpingil, üle ja alt takistuste;
- kasutada toenguid matkimisharjutustena;
- rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist;
- hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt;
- veeret kõrvale sirutatult, turiseis;
- osata kasutada kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel;

Suudab:

- joosta 40 m püstilähtest;
- joosta rahulikus tempos kuni 3 min;
- visata palli T- 10 m ; P- 16 m;
- hüppata kaugust T – 140 cm ; P – 160 cm;
- suudab tiirutada hüppat 15 korda järjest;
- suusatada T- 1 km või P- 2 km;
- Tuleb hüppata vette, mis ulatab üle pea, ujuda 100 meetrit rinnuli, sukelduda ja haarata käega veekogu põhjast ese, puhata asendeid vahetades paigal kolm minutit, ujuda 100 meetrit selili, väljuda veest.

## 1.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
--------	------------------	---------	-------------

<p><b>1. Võimlemine (15 tundi)</b>  Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemis-harjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooni-harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Tasakaaluharjutused. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p>Õpilane:  - oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);  - sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;  - sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;  - hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>Muusika  Matemaatika  Loodusained  Keel ja kirjandus</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus  Kultuuriline identiteet  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus.  Tervis ja ohutus.</p>
--	---	---	---

<p><b>3. Kergejõustik (24 tundi)</b></p> <p>1. Jooks, hüpped, visked  Jooks. Jooksuasend, jooksuliiugutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksum tempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p>	<p>Õpilane:  - jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;  - läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;  - sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;  - sooritab pallivise paigalt ja kaheammulise hooga;  - sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Loodusained  Matemaatika  Tehnoloogia</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>4. Liikumismängud (16 tundi)</b></p> <p>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</p>	<p>Õpilane:  - sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;  - mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Muusika  Kunstained  Tehnoloogia  Võõrkeeled  Sotsiaalsained</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

teatevõistlused Rahvastepall.	palliga.			
<b>5. Uisutamine (20 tundi)</b>		Õpilane: - libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; - oskab sõitu alustada ja lõpetada; - uisutab järjest 4 minutit.	Loodusained	Tervis ja ohutus  Keskfond ja jätkusuutlik areng
<b>6. Tantsuline liikumine (10 tundi)</b> Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	lihtsamad	Õpilane: - mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; - liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Muusika Kunstiained Võõrkeeled Sotsiaalsained	Kultuuriline identiteet
<b>7. Ujumine (20 tundi)</b> Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.		Õpilane: - Tuleb hüpata vette, mis ulatab üle pea, ujuda 100 meetrit rinnuli, sukelduda ja haarata käega veekogu põhjast ese, puhata asendeid vahetades paigal kolm minutit, ujuda 100 meetrit selili, väljuda veest. - järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; - täidab mängureegleid; - teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.		Tervis ja ohutus  Keskfond ja jätkusuutlik areng

### 1.3. Hindamine

Hinnatakse:

- õpilase püüdlikkust ja aktiivsust tunnis;

- praktilisi oskusi.

### 3. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 3 aastas – 105

#### 1.1. Õpitulemused

3.klassi lõpetaja teab, oskab, suudab:

1. käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis;
2. hügieeninõudeid;
3. ohutusnõudeid;
4. erinevaid kõnnivorme;
5. ronida varbseinal;
6. ronida toengpõlvituses ja kápuli;
7. rippes kõverdada-sirutada-hargitada jalgu; rippkúkk;
8. kõndida latil, nõõril, võimlemispingil erinevate káteasenditega;
9. veereda kágarasendis ette ja taha;
10. joosta vahelduvalt kõnniga kolonnis, paaris, looklevalt, sik-sakina , möõda joont, tagurpidi;
11. pendelteatejooks;
12. palli visata parema ja vasaku káega ,palli püüda;
13. suusatamises pöõrdeid paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel;
14. joosta 30 m ja 60 m võidu;
15. joosta 300 m;
16. visata palli täpselt;
17. húpata kaugust;
18. suusatada 1 km;
19. osaleda teatevõistlustes;
20. ujuda.

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise táhtsust tervisele, nimetab pöõhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika, sooritab pöõhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb káituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), táidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas káituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, táidab kokkulepitud (mángu)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 kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mángida liikumismánge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

#### 1.2. Õppesisu



Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest ( 3 tundi)</b></p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;</li> <li>- nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>- oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;</li> <li>- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</li> <li>- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</li> <li>- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> <li>- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.</li> </ul>	<p>Loodusained</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>2. Võimlemine ( 20 tundi)</b></p> <p><i><b>Põhiasendid ja liikumised</b></i>  Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõht põlvitus väljaaste (samm), toengnurk iste, uppiste, poolspagaat, upplamang. Käte asendid-pihutsi. Jalgade asendid-tallutsi.  Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p><i><b>Rivi- ja korraharjutused</b></i>  Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ul>	<p>Matemaatika</p> <p>Tehnoloogia</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>Poolpöörded paigal. Käskluse “paigal” täitmine.</p> <p>Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni 2 (3, 4) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale).</p> <p>Ümberrivistumine ringjoonele.</p> <p><b>Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine</b></p> <p>Vahetussamm, väljaastekõnd.</p> <p>Kõnd käte erinevate liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Harki- risti hüplemine. Koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b></p> <p>Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud.</p> <p>Riplemine kangil, rööbaspuudel, horisontaalredelil.</p> <p>Hüppeharjutused. toenghüpped.</p> <p>Tasakaaluharjutused.</p> <p>Akrobaatika- tیره ette- poolspagaat, turiseis, kaarsild (abistamisega), veered, tiritamm kõverdatud jalgadega.</p>			
<p><b>3. Kergejõustik ( 24 tundi)</b></p> <p><b>Jooks, jooksuharjutused</b></p> <p>Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest.</p> <p>Kiirendusjooksud kuni 40 m. Tsoonijooksud 3x10 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4 min (mänguvormis).</p> <p>Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.</p> <p><b>Hüpped</b></p> <p>Kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi). Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantssi;</li> <li>- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ul>	<p>Muusika Tehnoloogia Sotsiaalne</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe.</p> <p><b>Visked, viskeharjutused</b></p> <p>Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5 m).</p> <p>Viskeharjutused kergete topispallidega mitmesugustest lähteasenditest.</p> <p>Viskemängud.</p>			
<p><b>4. Liikumis- ja sportmängud ( 18 tundi)</b></p> <p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4- 6m).</p> <p>Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides.</p> <p>Palli veeretamine/ vedamine parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega.</p> <p>Palli põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega paigal ja liikumisel.</p> <p>Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, Ø 1m).</p> <p>Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel.</p> <p>Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.</p> <p><b>Jalgpall</b></p> <p>Reeglid. Löögid. Liikumiselt erinevate löökide tutvustus ja löömine. (näit paaris liikumiselt jala sisemise küljega söötmine ringis liikudes jne.)</p> <p>Värvavahi mängutehnika tutvustamine. Tähelepanu õigelt kauguselt löömisele.</p> <p>Palli peatamine rinnaga. (näit. paaris harjutused. Üks tõstab, teine püüab peatada.)</p> <p>Mäng. Saaljalgpall ja lihtsustatud reeglitega staadionil. Avalik, karistuslöögid: 11.m pealt, vabalöök.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>	<p>Loodusained</p> <p>Vene keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskfond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>
<p><b>5. Suusatamine ( 15 tundi)</b></p>	<p>Õpilane:</p>	<p>Muusika</p> <p>Kunstiained</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p>

<p>Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis.</p>	<p>- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; - laskub mäest põhiasendis; - läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.</p>	<p>Võõrkeeled Sotsiaalsed</p>	
<p><b>6. Ujumine ( 15 tundi)</b></p> <p>Libisemine veepinna all. Hüpped vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili ja rinnuli krooli tehnika.</p>	<p>Õpilane: - suudab vee all hinge kinni hoida; - oskab sukelduda esemete järele põhjas; - oskab ujumisel suunda muuta; - läbib ujudes 100 m; - teab esmaseid vetepääste oskusi; - oskab kaaslast abistada kaldal; - täidab ujulas hügieeni ja korra reegleid.</p>	<p>Matemaatika Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus  Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p><b>7. Tantsuline liikumine ( 10 tundi)</b></p> <p>Rütmiliikumine: rütmiharjutuste omavahelised kombinatsioonid, rütmi leidmine ja liigutuslik matkimine antud muusikapala järgi- marss, polka, valss. Koordinatsiooniharjutused: ümberrivistused, suunamuutused ja kujundliikumised (sõõris, ringis, viirus, kolonnis). Loovliikumine: iseseisvalt, paarilisega või rühmaga vabalt valitud muusika saatel 2-3 elemendist koosneva tantsukombinatsiooni väljamõtlemine ja esitamine. Tantsuharjutused: galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid, polkasamm</p>	<p>Õpilane: - oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid; - oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida; - sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse; - huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli; - kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi; - mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara.</p>	<p>Muusika Ühiskonnaõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus  Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

pöördega, valsisamm. Tantsukultuur: tantsule kutsumine, tantsu eest tänamine, viisakas suhtlemine tantsupõrandal. Tantsud: eesti rahvatantsud rahvaste seltskonnatantsud.			
---	--	--	--

### 1.3. Hindamine

Hinnatakse:

- õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm).
- praktilisi oskusi.

## II KOOLIASTE

### 1.1. Kooliastme õpitulemused

6. klassi õpilane:

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

### 1.2. Õppesisu ja õpitulemused

#### 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### Õpitulemused

Õpilane:

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

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

Käitumine spordivõistlustel 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.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

## 2. Võimlemine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 11
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

### Õppesisu

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

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

**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 kääretoengusse 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, hobusel), ülesirutusmahahüpe

maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

### 3. Kergejõustik

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

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. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Pallivise hoojooksult.

### 4. Liikumis- ja sportmängud

#### 4.1. Liikumismängud

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

#### 4.2. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est 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.

### **Õppesisu**

**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-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

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

## **5. Talialad**

### 5.1. Suusatamine

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

Teatesuusatamine.

### 5.2. Uisutamine

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine.

Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## 6. Orienteerumine

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või



tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

### **Õppesisu**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.

Orienteerumismängud.

## 7. Tantsuline liikumine

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;

2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

### **Õppesisu**

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.

Kujutuspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

## 8. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

### **Õpitulemused**

Tuleb hüpata vette, mis ulatab üle pea, ujuda 100 meetrit rinnuli, sukelduda ja haarata käega veekogu põhjast ese, puhata asendeid vahetades paigal kolm minutit, ujuda 100 meetrit selili, väljuda veest.

### **Õppesisu**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

### **1.3. Õppetegevused**

II kooliastme õpilasi iseloomustab tahe liikuda ja õppida, kogeda erinevaid tegevusi ja harjutusi. See on parim aeg motoorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks), aga ka kehalise võimekuse (osavus, kiirus, üldine vastupidavus) arendamiseks. Liigutusoskuste kontrollharjutused ja kehaliste võimete testid, mis pakuvad õppimise tulemuslikkuse kohta väärtuslikku infot nii õpilasele kui ka õpetajale, peaksid näitama edasise tegevuse suunda.

Kehalise ja motoorse arengu seisukohalt on väga tähtis õpilaste endi aktiivsus – oma oskustevõimete taseme teadmine ja soov end arendada loovad eeldused regulaarsele harjutamisele/treenimisele. Kehalise kasvatusõpetaja peaks õpilasi sportima innustama, neid vastavate teadmiste- oskustega varustama.

II kooliastmes suunatakse ning toetatakse õpilaste tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus jne) kujunemist. Õpilased peavad teadma ausa mängu põhimõtteid, spordieetika nõudeid ja neid järgima.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseeteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

#### 1.4. Hindamine

Hindamine on süstemaatiline teabe kogumine õpilase arengu kohta, selle teabe analüüsimine ja tagasiside andmine.

Hindamise eesmärk on:

- toetada õpilase arengut;
- anda tagasisidet õpilase õppe edukuse kohta;
- innustada ja suunata õpilast sihikindlalt harjutama.

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

Hinnatakse nii võrdluskala- (normaaljaotus), arengu- kui ka õpiväljundite põhised. Spordirõivaste puudumine mõjutab osalusaktiivsuse hinnet.

Kui õpilane on puudunud või vabastatud 50% või enamast kehalise kasvatus tunnist võib õpilane jääda õpetaja otsusel hindamata õppeaastas ühe veerandi jooksul. Õpilase ainealaseid teadmisi ja oskusi võrreldakse õpilase õppe aluseks olevas ainekavas toodud oodatavate õpitulemustega ja tema õppele püstitatud eesmärkidega. Ainealaseid teadmisi ja oskusi võib hinnata nii õppe käigus kui ka õppeteema lõppedes.

Hindamisel viie palli süsteemis:

- 1) hindegas „5” ehk „väga hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele täiel määral ja ületavad neid;
- 2) hindegas „4” ehk „hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele;
- 3) hindegas „3” ehk „rahuldav” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused võimaldavad õpilasel edasi õppida või kooli lõpetada ilma, et tal tekiks olulisi raskusi hakkamasaamisel edasisel õppimisel või edasises elus;
- 4) hindegas „2” ehk „puudulik” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui õpilase areng nende õpitulemuste osas on toimunud, aga ei võimalda oluliste raskusteta hakkamasaamist edasisel õppimisel või edasises elus;
- 5) hindegas „1” ehk „nõrk” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teemaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused ei võimalda oluliste raskusteta hakkamasaamist edasisel õppimisel või edasises elus ning kui õpilase areng nende õpitulemuste osas puudub.

#### 1.5. Kujundavad üldpädevused

##### Kultuuri- ja väärtuspädevus

Õpilane:

- tähtsustab tervist ning jätkusuutlikku eluviisi;
- kaitseb ja tugevdab tervist;
- austab loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtusi;

- suhtub sõbralikult ja austavalt oma kaaslastesse ning tähtustab ausa mängu põhimõtteid sportlikes tegevustes.

#### Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Õpilane:

- suhtub viisakalt, tähelepanelikult, abivalmis ja sallivalt kaaslastesse;
- aktsepteerib inimeste erinevusi, arvestab neid suhtlemisel.

#### Enesemääratluspädevus

Õpilane:

- oskab hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada;
- on omandamas pädevus jälgida ja kontrollida oma käitumist;
- oskab järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

#### Õpipädevus

Õpilane:

- äratub huvi liikumise/sportimise vastu;
- analüüsib ja hindab oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete tase ning õpib kavandama meetmeid nende täiustamiseks;
- õpib uusi ja sobivaid liikumisviise.

#### Suhtluspädevus

Õpilane:

- kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara;
- arendab eneseväljendusoskust;
- loeb ja mõistab teabe- ja tarbetekste.

#### Matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus

Õpilane:

- analüüsib sporditehnilisi oskusi;
- selgitab kehalise töövõime näitajaid ja sporditulemuste dünaamikat.

#### Ettevõtlikkuspädevus

Õpilane:

- näeb probleeme ja leiab neile lahendusi, seab eesmärged, genereerib ideid ning leiab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks;
- on koostöös kaaslastega sportimisel/liikumisel;
- kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust;
- analüüsib oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste tase.

### **1.6. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

#### Eesti keel ja kirjandus

Õpilane:

- mõistab spordi- ja liikumisalaste oskussõnu ning teksti;
- arendab eneseväljendusoskust.

#### Võõrkeeled

Õpilane:

- kasutab spordialades/liikumisviisides võõrsõnu;
- leiab mõistetele õiget tähendust.

### Loodusained

Õpilane:

- seob inimtegevusi ja looduskeskkonda spordis/liikumisel;
- võrdleb erinevaid eluvaldkondi;
- koostab liikumiseks lihtsat plaani;
- hoolitseb oma tervise eest;
- täidab ohutus- ja hügieeninõudeid;
- väärtustab spordiga tegelemise kaudu keskkonda;
- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- oskab kasutada kompassi;
- väärtustab kinnistuvaid bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmisi ja oskusi.

### Kunstiained:

Õpilane:

- arendab meelte tegevust, loovust, tunnetust ja vilumusi;
- leiab erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi;
- seostab rütmi ja liikumist;
- märkab liikumises ja enda ümber looduses ilu.

### Sotsiaallained:

Õpilane:

- järgib spordireegleid;
- saab uusi teadmisi õppekäikudelt;
- läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo kujundab tervislikuks eluviisiks vajalikke teadmisi, oskusi ja hoiakuid.

### Matemaatika:

Õpilane:

- võrdleb tulemusi;
- kasutab mõõtühikuid;
- oskab arvutada;
- lahendab probleemülesandeid;
- kasutab harjutuste sooritusel geomeetrilisi kujundeid.

### Tehnoloogia

Õpilane:

- oskab rakendada teaduse ja tehnoloogia saavutusi eri spordialades (spordivarustus ja -vahendid);
- teab tervisliku toitumise peamisi põhimõtteid.

### Muusika

Õpilane:

- oskab liikuda ja tantsida muusika ja laulu saatel (laulumängud, ringmängud);
- väljendab oma emotsioone läbi tantsu;
- arendab koordineerimist, rütmitunnet;

## **1.7. Läbivad teemad**

<b>Läbiv teema</b>	<b>Kujundavad oskused ja teadmised</b>	<b>Meetod</b>
--------------------	--	---------------

<p>1. <u>Kultuuriline identiteet</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tutvub rahvuslike ja teiste maade liikumiskultuuriga ning seeläbi kujuneb kultuuri-teadlikuks ühiskonnaliikmeks;</li> <li>võtab osa spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/osalejana;</li> <li>jälgib spordi- ja/või tantsuüritusi TVst.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>huviringid;</li> <li>õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>spordivõistlused;</li> <li>integreeritud tunnid;</li> <li>temaatilised nädalad;</li> <li>klassivälised tegevused.</li> </ul>
<p>2. <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hooldab oma tervise eest;</li> <li>õpib kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest;</li> <li>tegeleb süvendatult mõne spordi- ja/või liikumis-harrastusega.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>huviringid;</li> <li>õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>osalemine linna võistlustel;</li> <li>integreeritud tunnid;</li> <li>temaatilised nädalad;</li> <li>klassivälised tegevused.</li> </ul>
<p>3. <u>Teabekeskond</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>õpib leidma vajalikku teavet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>õpilaste loovtegevus;</li> <li>temaatilised nädalad;</li> <li>esitluste loomine;</li> </ul>
<p>4. <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab leida sobiv lahendus;</li> <li>vormistab oma loovtööd arvutiga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>integreeritud tunnid;</li> <li>tunnid arvutiklassis;</li> <li>õpilaste loovtegevus.</li> </ul>
<p>5. <u>Tervis ja ohutus</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omandab teadmisi, arusaame, oskusi ja kogemusi tervislikuks eluviisiks;</li> <li>hooldab oma tervise eest nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>klassivälised tegevused;</li> <li>evakueerimisväljaõpe;</li> <li>koostöö noorsoopolitsei ja päästeteenistusega;</li> <li>koostöö Tervishoiu muuseumiga;</li> <li>tervise päevad;</li> </ul>

6. <u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpib väärtustama ümbritsevat;</li> <li>• kujuneb keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks;</li> <li>• tegeleb väljas (looduses) harrastatavate spordialadega.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestlused;</li> <li>• õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>• õpilaste loovtegevus;</li> <li>• osalemine linna ja üleriigilistel võistlustel;</li> <li>• klassivälised tegevused;</li> </ul>
7. <u>Väärtused ja kõlblus</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpib mõistma ja järgima spordiürituse mängude ja võistluste reegleid, seeläbi kujuneb kõlbelseks isiksuseks;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpetaja selgitused;</li> <li>• rollimängud;</li> </ul>
8. <u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpib korraldama ja läbi viima tunnivälisi harrastusi;</li> <li>• avaldab iseseisvust ja omaalgatust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klassiväline tegevus;</li> <li>• projektitöö.</li> </ul>

## 4. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 3, aastas – 105

### 1.1. Õpitulemused

4.klassi lõpuks õpilane

Teab:

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutusnõudeid ja ohutustehnikat;
- hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel;
- kasutamisevõtteid;
- erinevaid ujumisviise.

Oskab:

- mängida liikumismänge ja rahvastepalli;
- kinni pidada mängureegleid;
- sooritada hüppeid toengusse mitmesugustele vahenditele;
- fikseerida sirutusmahahüpe sirutusega;
- sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;
- startida püstilähtest ja valida jooksukiirust;
- sooritada palliviset paigalt;
- osaleda pendelteatejooksus;
- hüpata kaugust täishoolt;
- hüpelda hüpitsaga paigal ja liikumisel;
- paaristõukelist sammuta;

- ujuda kompleksi;

Suudab:

- kaugust hüpata;
- palli visata;
- joosta 6 min järjest;
- suusatada T- 2 km; P- 3 km;
- ujuda 100 m

## 1.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest ( 3 tundi)</b>            Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme opilasele. 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. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p>	<p>Õpilane:            - selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;            - kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;            - teab võistlusmäärusi;            - mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;            - teab, mis on spordivõistlus;            - oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jägada omavahel ülesandeid, kokku leppida mänguregleid jne;            - nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi.</p>	<p>Sotsiaalne Keel ja kirjandus Tehnoloogia Võõrkeeled</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus.</p>
<p><b>2. Võimlemine (10 tundi)</b>  <b>Rivi- ja korraharjutused.</b>            Ümberriivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.  <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b>            Harjutuskombinatsioonid.</p>	<p>Õpilane:            - oskab loendada;            - hüpleb hüpitat ette tiirutades paigal ja liikudes;            - sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel;            - sooritab koordinatsiooni-harjutusi;</p>	<p>Matemaatika Muusika Keel ja kirjandus Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita. Venitus-harjutused. Koordinaatsiooni-harjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;</li> <li>- sooritab kaarsilla ja kätelseis abistamisega;</li> <li>- sooritab harjutusi madalal poomil;</li> <li>- teab mis on harkhüpe.</li> </ul>		
<p><b>3. Kergejõustik (20 tundi)</b></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eel-soojendus. Madallähte tutvustamine. Stardi-käsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ja üleastumistehtnikas kõrgushüpe. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;</li> <li>- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega;</li> <li>- läbib joostes võimete kohase tempoga 1 km distantsi;</li> <li>- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;</li> <li>- sooritab palliviske kolmesammulise hooga.</li> </ul>	<p>Muusika Loodusõpetus Matemaatika Tehnoloogia</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>4. Liikumise- ja sportmängud (20 tundi)</b></p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> </ul>	<p>Matemaatika Loodusõpetus Tehnoloogia</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>



<p>teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>- sooritab põrgatused takistuste vahelt;</li> <li>- mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi;</li> <li>- sooritab ülalt- ja altsöote enda kohal ning alt-est pallingu võrkpallis;</li> <li>- mängib pioneeripalli lihtsustatud reeglite järgi.</li> </ul>		
<p><b>5. Taliala (20 tundi)</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahk-pööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.</li> </ul> <p>Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</li> </ul>	<p>Matemaatika Loodusõpetus Emakeel Kunst</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>6. Orienteerumine (4 tundi)</b></p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- teab põhileppemärke (8);</li> <li>- joonistab plaani;</li> <li>- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ul>	<p>Loodusõpetus Geograafia Matemaatika Informaatika Kunst</p>	<p>Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p><b>7. Tantsuline liikumine (8 tundi)</b></p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;</li> <li>- tantsib õpitud tantse.</li> </ul>	<p>Muusika Emakeel Tehnoloogia Matemaatika Geograafia</p>	

liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Loovtantsu põhielement keha.			
<b>8. Ujumine (20 tundi)</b>  Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispakades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	Õpilane: - Tuleb hüpata vette, mis ulatab üle pea, ujuda 100 meetrit rinnuli, sukelduda ja haarata käega veekogu põhjast ese, puhata asendeid vahetades paigal kolm minutit, ujuda 100 meetrit selili, väljuda veest.	Matemaatika Loodusõpetus Informaatika	

### 1.3. Õppetegevused

4.klassi 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 terviseteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

### 1.4. Hindamine

4. klassis toimub hindamine II kooliastme põhimõtetest lähtuvalt. Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kehalises kasvatuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Madala kehalise võimekusega, ajutise või püsiva tervisehäirega õpilasele koostab õpetaja individuaalse õppekava. Individuaalse õppekava järgi hinnatavad õpilased osalevad kehalise kasvatuses tunnis üldistel alustel. Õpetaja arvestab nende hindamisel individuaalses õppekavas sätestatud erisusi.

Hinne kujuneb kehalise võimekuse testide ja arengutestide täitmise, praktiliste oskuste omandamise, tunnis osalemise aktiivsuse ja püüdlikkuse, kontrollharjutuste täitmise, spordialade tehnika omandamise ja tunnivälise sportliku tegevuse põhjal.

Arvestuslik hinne saadakse kontrollnormatiivide ja arengutestide täitmist.

Arvestuslik protsessihinne sisaldab:

- praktilisi oskusi;
- üldist sportlikku aktiivsust;
- aktiivsust ja püüdlikkust tunnis;
- kontrollharjutuste täitmist;
- tunnivälist sportlikku tegevust.

Kokkuvõttev hinne pannakse iga veerandi lõpul ( neli korda õppeaasta jooksul ).

Suusatundidest osavõtt on vajalik vähemalt 3 korda.

## 5. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 3, aastas – 105

### 1.1. Õpitulemused

5.klassi lõpuks õpilane

Teab:

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutusnõudeid ja ohutustehnikat;
- hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel;
- kasutamisevõtteid;
- Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- mida tähendab aus mäng spordis.

Oskab:

- mängida jallgpalli, minivõrkpalli, liikumismänge ja rahvastepalli;
- kinni pidada mängureegleid;
- sooritada hüppeid toengusse mitmesugustele vahenditele;
- fikseerida sirutusmahahüpe sirutusega;
- sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;
- startida püstilähtest ja valida jooksukiirust;
- sooritada hoojooksult palliviset;
- osaleda ringteatejooksu teatevahetuses;
- hüpata kaugust täishoolt;
- sooritada harjutuskombinatsiooni madalal pommil (T) ja kangil (P);
- suusata paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;
- sooritada laskumise põhi- ja puhkeasendis.

Suudab:

- joosta 9 min järjest;
- suusatada T- 2,5 km; P- 4 km;

### 1.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest (8 t)</b> Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui	Õpilane: - selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;	Sotsiaalsed Keel ja kirjandus Tehnoloogia	Tervis ja ohutus  Kultuuriline

<p>tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme opilasele. 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. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p>	<p>- kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>- teab võistlusmäärusi;</p> <p>- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivalises tegevuses;</p> <p>- teab, mis on spordivõistlus;</p> <p>- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jägata omavahel ülesandeid, kokku leppida mänguregleid jne;</p> <p>- nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi.</p>	<p>Võõrkeeled</p>	<p>identiteet</p>
<p><b>2. Võimlemine (14 t)</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita. Venitus-harjutused. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>- oskab loendada;</p> <p>- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel.;</p> <p>- sooritab koordinatsiooni-harjutusi;</p> <p>- oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;</p> <p>- sooritab kaarsilla ja kätelseis abistamisega;</p> <p>- sooritab harjutusi madalal poomil;</p> <p>- teab mis on harkhüpe.</p>	<p>Sotsiaalne</p> <p>:</p> <p>Emakeel, Bioloogia, Füüsika, Matemaatika</p> <p>.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. <b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhupe.</p>			
<p><b>3. Kergejõustik (26 t)</b>  Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eel-soojendus. Madallähte tutvustamine. Stardi-käsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt pakutabamisega ja üleastumistehtnikas kõrgushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p>	<p>Õpilane: - sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus; - jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; - läbib joostes võimete kohase tempoga 1 km distantsti; - sooritab hoojooksult kaugushüppe pakutabamiset ja üleastumishüpetehnikas kõrgushüppe; - sooritab pallivise hoojooksult.</p>	<p>Sotsiaaalained : Matemaatika , Emakeel, Võõrkeel, Bioloogia.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Teabekeskond</p>
<p><b>4. Liikumise- ja sportmängud (26 t)</b> Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p>	<p>Õpilane: - sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; - mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; - sooritab põrgatused takistuste vahelt; - mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi; - sooritab ülalt- ja altsööte enda kohal ning alt-est pallingu võrkpallis; - mängib pioneeripalli lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>Sotsiaaalained : Emakeel, Võõrkeel.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Väärtused ja kõlblus</p>

<p><b>5. Taliala (16 t)</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppööre, poolsahk-pööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>	<p>Õpilane: - sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; - suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; - läbib järjest suusatades 2,5 km (T) / 4 km (P) distantsi; - sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</p>	<p>Sotsiaalsed : Emakeel, Bioloogia.</p>	<p>Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>6. Orienteerumine (8 t)</b></p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p>Õpilane: - teab põhileppemärke (10-12); - joonistab plaani; - orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas; - oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>Loodusõpetus Geograafia</p>	
<p><b>7. Tantsuline liikumine (7 t)</b></p> <p>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. Loovtantsu põhielement keha.</p>	<p>Õpilane: - kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist; - tantsib õpitud tantse.</p>	<p>Muusika Kunstiained Võõrkeeled Sotsiaalsed</p>	<p>Kultuuriline Identiteet</p>

### 1.3. Õppetegevused

5.klassi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;

- 4) spordi-, liikumis- ja terviseeteemaliste materjalide lugemine;  
5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

#### **1.4. Hindamine**

Kehalises kasvatuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste tervise seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Madala kehalise võimekusega, ajutise või püsiva tervisehäirega õpilasele koostab õpetaja individuaalse õppekava. Individuaalse õppekava järgi hinnatavad õpilased osalevad kehalise kasvatuses tunnis üldistel alustel. Õpetaja arvestab nende hindamisel individuaalses õppekavas sätestatud erisusi.

Hinne kujuneb kehalise võimekuse testide ja arengutestide täitmise, praktiliste oskuste omandamise, tunnis osalemise aktiivsuse ja püüdlikkuse, kontrollharjutuste täitmise, spordialade tehnika omandamise ja tunnivälise sportliku tegevuse põhjal.

Arvestuslik hinne saadakse kontrollnormatiivide ja arengutestide täitmist.

Arvestuslik protsessihinne sisaldab:

- praktilisi oskusi;
- üldist sportlikku aktiivsust;
- aktiivsust ja püüdlikkust tunnis;
- kontrollharjutuste täitmist;
- tunnivälise sportlikku tegevust.

Kokkuvõttev hinne pannakse iga veerandi lõpul (neli korda õppeaasta jooksul).

Suusatundidest osavõtt on vajalik vähemalt 3 korda.

## **6. KLASS**

Õppetundide arv nädalas – 2, aastas – 70

### **Õpitulemused**

6.klassi lõpuks õpilane

Teab:

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutusnõudeid ja ohutustehnikat;
- hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel;
- kasutamisevõtteid;
- Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- mida tähendab aus mäng spordis;
- teadmised antiikolümpiamängudest.

Oskab:

- mängida jallgpalli, minivõrkpalli, liikumismänge;
- kinni pidada mängureegleid;
- sooritada hüppeid toengusse mitmesugustele vahenditele;
- fikseerida sirutusmahahüpe sirutusega;
- sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;
- startida püstilähtest ja valida jooksukiirust;
- sooritada hoojooksult palliviset;
- osaleda ringteatejooksu teatevahetuses;
- hüpata kaugust täishoolt;
- sooritada harjutuskombinatsiooni madalal pommil (T) ja kangil (P);
- suusata paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulises sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritada uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritada laskumise põhi- ja puhkeasendis.

Suudab:

- joosta 9 min järjest;
- suusatada T- 3 km; P- 5 km;

## Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme opilasele. 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. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele;</li> <li>- kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>- teab võistlusmäärusi;</li> <li>- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;</li> <li>- teab, mis on spordivõistlus;</li> <li>- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jägata omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>- nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi.</li> </ul>	<p>Sotsiaalne Keel ja kirjandus Tehnoloogia Võõrkeeled</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet</p>



<p><b>2. Võimlemine</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita. Venitus-harjutused. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhupe.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab loendada;</li> <li>- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel.;</li> <li>- sooritab koordinatsiooni-harjutusi;</li> <li>- oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;</li> <li>- sooritab kaarsilla ja kätelseis abistamisega;</li> <li>- sooritab harjutusi madalal poomil;</li> <li>- teab mis on harkhüpe.</li> </ul>	<p>Sotsiaalsained</p> <p>:</p> <p>Emakeel, Bioloogia, Füüsika, Matemaatika .</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>3. Kergejõustik</b></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eel-soojendus. Madallähte tutvustamine. Stardi-käsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;</li> <li>- jookseb kiirjooksu püstistardist stardi-käsklusega;</li> <li>- läbib joostes võimete-kohase tempoga 1 km distantsi;</li> <li>- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku</li> </ul>	<p>Sotsiaalsained</p> <p>:</p> <p>Matemaatika , Emakeel, Võõrkeel, Bioloogia.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jatkusuutlik areng Teabekeskond</p>

<p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ja üleastumistehtnikas kõrgushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p>	<p>tabamiseta ja üleastumishüpetehnikas kõrgushüppe; - sooritab pallivise hoojooksult.</p>		
<p><b>4. Liikumis- ja sportmängud</b></p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu sein ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p>	<p>Õpilane: - sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; - mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; - sooritab põrgatused takistuste vahelt; - mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi; - sooritab ülalt- ja altsööte enda kohal ning alt-eest pallingu võrkpallis; - mängib pioneeripalli lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>Sotsiaaalained : Emakeel, Võõrkeel.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jatkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Väärtused ja kõlblus</p>
<p><b>5. Taliala</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamppöore, poolsahk-pöore ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>	<p>Õpilane: - sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahk-pöörde; - suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi; - sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</p>	<p>Sotsiaaalained : Emakeel, Bioloogia.</p>	<p>Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b></p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi</p>	<p>Õpilane: - teab põhileppemärke (10-15); - joonistab plaani; - orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; - oskab mängida orienteerumismänge</p>	<p>Loodusõpetus Geograafia</p>	

kasutades. Orienteerumismängud.	plaaniga, kaardiga ja kaardita.		
<b>7. Tantsuline liikumine</b>  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. Loovtantsu põhielement keha.	Õpilane: - kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist; - tantsib õpitud tantse.	Muusika Kunstiained Võõrkeeled Sotsiaalsed	Kultuuriline Identiteet

### 1.5. Õppetegevused

6.klassi 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.

### 1.6. Hindamine

Kehalises kasvatuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundides. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Madala kehalise võimekusega, ajutise või püsiva tervisehäirega õpilasele koostab õpetaja individuaalse õppekava. Individuaalse õppekava järgi hinnatavad õpilased osalevad kehalise kasvatuses tunnis üldistel alustel. Õpetaja arvestab nende hindamisel individuaalses õppekavas sätestatud erisusi.

Hinne kujuneb kehalise võimekuse testide ja arengutestide täitmise, praktiliste oskuste omandamise, tunnis osalemise aktiivsuse ja püüdlikkuse, kontrollharjutuste täitmise, spordialade tehnika omandamise ja tunnivälise sportliku tegevuse põhjal.

Arvestuslik protsessihinne sisaldab:

- praktilisi oskusi;
- üldist sportlikku aktiivsust;
- aktiivsust ja püüdlikkust tunnis;
- kontrollharjutuste täitmist;

- tunnivälist sportlikku tegevust.

Kokkuvõttev hinne pannakse iga veerandi lõpul ( neli korda õppeaasta jooksul ).

Suusatundidest osavõtt on vajalik vähemalt 3 korda.

### III KOOLIASTE

#### 1.2. Õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

#### 4.9. Õppesisu ja õpitulemused

##### 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

##### *Õpitulemused*

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi

liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;

- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### *Õppesisu*

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

## 2. Võimlemine

### *Õpitulemused*

Õpilane:

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

### *Õppesisu*

Rivi -ja korraharjutused. 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 lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

## 3. Kergetõustik

### *Õpitulemused*

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

- sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

### *Õppesisu*

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

Palliviske hoojooksult (7. kl).

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

## 4. Sportmängud

### *Õpitulemused*

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

### *Õppesisu*

**Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetuse platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

**Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

## **5. Taliala**

### 5.1. Suusatamine

### *Õpitulemused*

Õpilane:

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

### *Õppesisu*

Laskumine madalasendis.

Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

## 6. Tantsuline liikumine

### *Õpitulemused*

Õpilane:

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

### ***Õppesisu***

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.

Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

## **7. Orienteerumine**

### ***Õpitulemused***

Õpilane:

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

### ***Õppesisu***

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

## **4.10. Õppetegevused**

III kooliastmes on vaja õpilasi innustada oma kehalisi võimeid arendama ja liigutusoskusi täiustama. Murdeea kasvuhüpe võib põhjustada häireid liigutuste koordineerimisel. Motoorsete testide tulemused ja nende dünaamika aitavad õpilastel oma kasvamis-arenemist jälgida, oskusivõimeid kaaslaste omadega võrrelda.

Õpetaja kohuseks on kehaliste harjutuste otstarbeka valiku ja sobiva töökorraldusega toetada õpilaste positiivse enesehinnangu kujunemist, aidata murdeaalsetel ületada (võimalikke) konflikte oma kehalise mina ja kaaslastega. Iseseisvale harjutamisele loovad aluse kehalise kasvatus tundides omandatud oskused ja teadmised. Sportliku tegevuse ohutuse tagamise huvides on vajalik enesejulgestamise ja kaaslaste abistamise võtete (kindlasti ka kaaslaste austamise) õppimine. Regulaarne tegelemine kehaliste harjutustega annab õpilasele oma liigutuste kontrollimise, tegevuste analüüsi ja emotsioonide valitsemise oskused.

## **4.11. Hindamine**

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

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilaste teadmisi, oskusi ja vilumusi hinnatakse viiepallisüsteemis, kus hinne «5» on «väga hea», «4» – «hea», «3» – «rahuldav», «2» – «puudulik» ja «1» – «nõrk».

#### **4.12. Kujundavad üldpädevused**

##### Kultuuri- ja väärtuspädevus

Õpilane:

- tähtsustab tervist ning jätkusuutlikku eluviisi;
- kaitseb ja tugevdab tervist;
- austab loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtusi;
- suhtub sõbralikult ja austavalt oma kaaslastesse ning tähtsustab ausa mängu põhimõtteid sportlikes tegevustes.

##### Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Õpilane:

- suhtub viisakalt, tähelepanelikult, abivalmis ja sallivalt kaaslastesse;
- aktsepteerib inimeste erinevusi, arvestab neid suhtlemisel.

##### Enesemääratluspädevus

Õpilane:

- oskab hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada;
- on omandamas pädevus jälgida ja kontrollida oma käitumist;
- oskab järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

##### Õpipädevus

Õpilane:

- äratav huvi liikumise/sportimise vastu;
- analüüsib ja hindab oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete tase ning õpib kavandama meetmeid nende täiustamiseks;
- õpib uusi ja sobivaid liikumisviise.

##### Suhtluspädevus

Õpilane:

- kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara;
- arendab eneseväljendusoskust;
- loeb ja mõistab teabe- ja tarbetekste.

##### Matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus

Õpilane:

- analüüsib sporditehnilisi oskusi;
- selgitab kehalise töövõime näitajaid ja sporditulemuste dünaamikat.

##### Ettevõtlikkuspädevus

Õpilane:

- näeb probleeme ja leiab neile lahendusi, seab eesmärged, genereerib ideid ning leiab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks;
- on koostöös kaaslastega sportimisel/liikumisel;



- kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust;
- analüüsib oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste tase.

#### **4.13. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

##### Keel ja kirjandus

Õpilane:

- teab spordi terminoloogiat;
- suudab luua kirjalikku teksti kujul loovtööd, esitlust.

##### Matemaatika

Õpilane:

- loendab numbreid;
- kasutab mõõtühikuid;
- arvutab peast.

##### Võõrkeeled

Õpilane:

- oskab leida vajalikku teavet erinevatest allikatest võõrkeeles;
- kasutab eri spordialades/liikumisviisides võõrsõnu.

##### Kunstiained

Õpilane:

- oskab leida uusi ja unikaalseid lahendusi erinevatele ülesannetele;
- oskab näha ilu kekkonnas.

##### Sotsiaalsained

Õpilane:

- oskab rääkida rahvuslikust ja ravsusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist;
- teab enesekontrolli põhimõtteid;
- oskab analüüsida oma võimeid;
- toetab toiduainete tundmist;
- väärtustab tervislikku eluviisi.

##### Tehnoloogia

Õpilane:

- oskab rakendada teaduse ja tehnoloogia saavutusi eri spordialades (spordivarustus ja vahendid);
- teab tervisliku toitumise peamisi põhimõtteid.

##### Loodusained

Õpilane:

- oskab kehaosade nimetusi nimetada;
- väärtustab keskkonda liikumisel/sportimisel.

##### Muusika

Õpilane:

- oskab liikuda ja tantsida muusika ja laulu saatel (laulumängud, ringmängud);
- väljendab oma emotsioone läbi tantsu;
- arendab koordineerimist, rütmitunnet.

#### **4.14. Läbivad teemad**

Läbiv teema	Kujundavad oskused ja teadmised	Meetod
33. <u>Kultuuriline identiteet</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tutvub rahvuslike ja teiste maade liikumiskultuuriga ning seeläbi kujuneb kultuuri-teadlikuks ühiskonnaliikmeks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>huviringid;</li> <li>õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>osalemine linna võistlustel;</li> <li>integreeritud tunnid;</li> <li>temaatilised nädalad;</li> <li>klassivälised tegevused.</li> </ul>
34. <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tahab olla terve;</li> <li>õpib kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>huviringid;</li> <li>õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>osalemine linna võistlustel;</li> <li>integreeritud tunnid;</li> <li>temaatilised nädalad;</li> <li>klassivälised tegevused.</li> </ul>
35. <u>Teabekeskond</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>õpib leidma vajalikku teavet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>õpilaste loovtegevus;</li> <li>temaatilised nädalad;</li> <li>esitluste loomine;</li> </ul>
36. <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab leida sobiv lahendus;</li> <li>vormistab oma loovtööd arvutiga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>integreeritud tunnid;</li> <li>tunnid arvutiklassis;</li> <li>õpilaste loovtegevus.</li> </ul>
37. <u>Tervis ja ohutus</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omandab teadmisi, arusaame, oskusi ja kogemusi tervislikuks eluviisiks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>klassivälised tegevused;</li> <li>evakueerimisväljaõpe;</li> <li>koostöö noorsoopolitsei ja päästeteenistusega;</li> <li>koostöö Tervishoiu muuseumiga;</li> <li>tervise päevad;</li> </ul>
38. <u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>õpib väärtustama ümbritsevat;</li> <li>kujuneb keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vestlused;</li> <li>õppekursioonid ja õppetunnid värskes õhus;</li> <li>õpilaste loovtegevus;</li> <li>osalemine linna ja üleriigilistel võistlustel;</li> <li>klassivälised tegevused;</li> </ul>

39. <u>Väärtused ja kõlblus</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpib mõistma ja järgima spordiürituse mängude ja võistluste reegleid, seeläbi kujuneb kõlbeliseks isiksuseks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpetaja selgitused;</li> <li>• rollimängud;</li> </ul>
40. <u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpib korraldama ja läbi viima tunnivälisi harrastusi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klassiväline tegevus;</li> <li>• projektitöö.</li> </ul>

## 7. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 2 , aastas – 70

### 5.5. Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

### 5.6. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<b>1. Kergejõustik (18t)</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Kõrgushüpe. Pallivise hoojooksult.	Õpilane: 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).	Sotsiaaalained: Matemaatika, Emakeel, Võõrkeel, Bioloogia.	Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Teabekeskkond

<p><b>2. Jalgpall (9t)</b>  Sööt.  Löök.  Pallivedamine ehk triblamine.  Palli vastuvõtmine.  Suunamuutused.  Mäng.</p>	<p>Õpilane:  1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;  2) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;  3) mängib jalgpalli reeglite järgi.</p>	<p>Sotsiaalsained:  Emakeel,  Võõrkeel.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jatkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Väärtused ja kõlblus</p>
<p><b>3. Võrkpall (9t)</b>  Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>Õpilane:  1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;  2) sooritab ült pallingu, pallingu vastuvõtu võrkpallis;  3) mängib võrkpalli reeglite järgi.</p>	<p>Sotsiaalsained:  Emakeel,  Võõrkeel.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kultuuriline identiteet Väärtused ja kõlblus</p>
<p><b>4. Suusatamine (10 t)</b>  Laskumisasendeid.  Tõusuviise.  Pöördeid.  Pidurdamist.  Klassika- ja vabatehnikat.</p>	<p>Õpilane:  1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;  2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;  3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p>	<p>Sotsiaalsained:  Emakeel,  Bioloogia.</p>	<p>Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>5. Võimlemine (10 t)</b>  Rivi -ja korraharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Riistvõimlemine. Akrobaatika. Toenghüpe.</p>	<p>Õpilane:  1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;  2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;  3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);  4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>Sotsiaalsained:  Emakeel,  Bioloogia,  Füüsika.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<b>6. Orienteerumine (5t)</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga	Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;	Sotsiaalsained: Emakeel, Geograafia.	Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Tehnoloogia ja innovatsioon
<b>7. Tantsuline liikumine (5t)</b> Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid	Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.	Muusika Kunstiained Võõrkeeled Sotsiaalsained	Kultuuriline Identiteet
<b>8. Teadmised spordist ja liikumisviisidest (4t)</b> Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.	Õpilane: 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;	Sotsiaalsained Keel ja kirjandus Tehnoloogia	Tervis ja ohutus Kultuuriline Identiteet

### 1.3. Õppetegevused

7 klassi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

### 1.4. Hindamine

Kehalises kasvatuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine,

tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Madala kehalise võimekusega, ajutise või püsiva tervisehäirega õpilasele koostab õpetaja individuaalse õppekava. Individuaalse õppekava järgi hinnatavad õpilased osalevad kehalise kasvatuses tunnis üldistel alustel. Õpetaja arvestab nende hindamisel individuaalses õppekavas sätestatud erisusi.

Hinne kujuneb kehalise võimekuse testide ja arengutestide täitmise, praktiliste oskuste omandamise, tunnis osalemise aktiivsuse ja püüdlikkuse, kontrollharjutuste täitmise, spordialade tehnika omandamise ja tunnivälise sportliku tegevuse põhjal.

Arvestuslik protsessihinne sisaldab:

- praktilisi oskusi;
- üldist sportlikku aktiivsust;
- aktiivsust ja püüdlikkust tunnis;
- kontrollharjutuste täitmist;
- tunnivälise sportlikku tegevust.

Kokkuvõttev hinne pannakse iga veerandi lõpul (neli korda õppeaasta jooksul).

## 8. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 2, aastas – 70

### 1.1. Õpitulemused

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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

### 1.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<b>1. Kergejõustik (18 t)</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Kõrgushüpe. Kuulitõuge.	Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopi tehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;	Sotsiaalsed: Matemaatika, Emakeel, Võõrkeel, Bioloogia.	Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Teabekeskond

	4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).		
<b>2. Jalgpall (9t)</b> Sööt. Löök. Pallivedamine ehk triblamine. Palli vastuvõtmine. Suunamuutused. Mäng.	Õpilane: 4) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 5) mõistab erinevatel positsioonidel (kaitsja ja ründaja) mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 6) mängib jalgpalli reeglite järgi.	Sotsiaalsained: Emakeel, Võõrkeel.	Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Väärtused ja kõlblus
<b>3. Võrkpall (9t)</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab ült pallingu, pallingu vastuvõtu võrkpallis; 3) sooritab ründelöök hüppeta ja hüppega(P) ning kaitsemäng. 4) mängib võrkpalli reeglite järgi.	Sotsiaalsained: Emakeel, Võõrkeel.	Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kultuuriline identiteet Väärtused ja kõlblus
<b>4. Suusatamine (10 t)</b> Laskumisasendeid. Tõusuviise. Pöördeid. Pidurdamist. Klassika- ja vabatehnikat.	Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. 4) suudab tõusu-ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.	Sotsiaalsained: Emakeel, Bioloogia.	Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Kultuuriline identiteet
<b>5. Võimlemine (10t)</b> Rivi -ja korraharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Riistvõimlemine. Akrobaatika. Toenghüpe. Iuvõimlemine (T).	Õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni	Sotsiaalsained: Emakeel, Bioloogia, Füüsika.	Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).		
<b>6. Orienteerumine (5t)</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.	Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.	Sotsiaalsed: Emakeel, Geograafia.	Elukestev õpe ja karjaari planeerimine ja Tehnoloogia ja innovatsioon
<b>7. Tantsuline liikumine (5t)</b> Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest. 2) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Muusika Kunstained Võõrkeeled Sotsiaalsed	Kultuuriline Identiteet
<b>8. Teadmised spordist ja liikumisviisidest (4t)</b> Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused	Õpilane: 1) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes; 2) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel;	Sotsiaalsed Keel ja kirjandus Tehnoloogia	Tervis ja ohutus Kultuuriline Identiteet

### 1.3. Õppetegevused

8. klassi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;



5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja võiabilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

#### 1.4. Hindamine

	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	«nõrk» - 2	«väga nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% - 49%	до 19%
Praktiline tegevus	Õpetaja poolt antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, püüd parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täis mahus ja mitte täies jõus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab õpetaja poolt antud ülesandeid osaliselt, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemiseks.

### 9. KLASS

Õppetundide arv nädalas – ...2., aastas – ...70...

#### 5.7. Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

#### 5.8. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
--------	------------------	---------	-------------

<p><b>2. Kergejõustik</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe. Kõrgushüpe. Kuulitõuge.</p>	<p>Õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopi tehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>	<p>Sotsiaalsained: Matemaatika, Emakeel, Võõrkeel, Bioloogia.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskfond ja jatkusuutlik areng Teabekeskfond</p>
<p><b>2. Jalgpall</b> Sööt. Löök. Pallivedamine ehk triblamine. Palli vastuvõtmine. Suunamuutused. Mäng. Palli vastuvõtmine – omaksvõtmine – esimene puude – mahavõtmine</p>	<p>Õpilane: 7) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 8) mõistab erinevatel positsioonidel (kaitsja ja ründaja) mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; 9) mängib jalgpalli reeglite järgi.</p>	<p>Sotsiaalsained: Emakeel, Võõrkeel.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Keskfond ja jatkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Väärtused ja kõlblus</p>
<p><b>3. Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>Õpilane: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab ült pallingu, pallingu vastuvõtu võrkpallis; 3) sooritab ründelöök hüppeta ja hüppeta(P) ning kaitsemäng. 4) mängib võrkpalli reeglite järgi.</p>	<p>Sotsiaalsained: Emakeel, Võõrkeel.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kultuuriline identiteet ja Väärtused ja kõlblus</p>
<p><b>4. Suusatamine</b> Laskumisasendeid. Tõusuviise. Põördeid. Pidurdamist. Klassika- ja vabatehnikat.</p>	<p>Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti. 4) suudab tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p>	<p>Sotsiaalsained: Emakeel, Bioloogia.</p>	<p>Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>5. Võimlemine</b> Rivi -ja korraharjutused.</p>	<p>Õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga</p>	<p>Sotsiaalsained: Emakeel, Bioloogia, Füüsika.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine</p>

<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Riistvõimlemine. Akrobaatika. Toenghüpe. Iluvõimlemine (T).</p>	<p>harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>		<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>6. Orienteerumine</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>	<p>Õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Sotsiaalsained: Emakeel, Geograafia.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjaari planeerimine Tehnoloogia ja innovatsioon</p>
<p><b>7. Tantsuline liikumine</b> Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<p>Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest. 2) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 3) arutab erinevate tantsustiilide üle.</p>	<p>Muusika Kunstained Võõrkeeled Sotsiaalsained</p>	<p>Kultuuriline Identiteet</p>
<p><b>8. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused</p>	<p>Õpilane: 1) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes; 2) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel;</p>	<p>Sotsiaalsained Keel ja kirjandus Tehnoloogia</p>	<p>Tervis ja ohutus Kultuuriline Identiteet</p>

### 1.3. Õppetegevused

9. klassi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseetema materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

#### **1.4. Hindamine**

Kehalises kasvatuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Madala kehalise võimekusega, ajutise või püsiva tervisehäirega õpilasele koostab õpetaja individuaalse õppekava. Individuaalse õppekava järgi hinnatavad õpilased osalevad kehalise kasvatus tunnis üldistel alustel. Õpetaja arvestab nende hindamisel individuaalses õppekavas sätestatud erisusi.

Hinne kujuneb kehalise võimekuse testide ja arengutestide täitmise, praktiliste oskuste omandamise, tunnis osalemise aktiivsuse ja püüdlikkuse, kontrollharjutuste täitmise, spordialade tehnika omandamise ja tunnivälise sportliku tegevuse põhjal.

Arvestuslik protsessihinne sisaldab:

- praktilisi oskusi;
- üldist sportlikku aktiivsust;
- aktiivsust ja püüdlikkust tunnis;
- kontrollharjutuste täitmist;
- tunnivälise sportlikku tegevust.

Kokkuvõttev hinne pannakse iga veerandi lõpul (neli korda õppeaasta jooksul).