

Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht

Kehalist kasvatust õpetatakse 1.– 9. klassini. Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti. I kooliaste – 8 nädalatundi, II kooliaste – 8 nädalatundi ja III kooliaste – 6 nädalatundi. Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli tunnijaotusplaanis, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatusesmärgid on saavutatavad.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste

mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergetõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- või jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Kehalist kasvatusa korraldades arvestatakse õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatusa ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusa ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatusa tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga. Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

1.4. Üldpädevuste kujundamine

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus

Kehalise kasvatusa kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi

Õpipädevus

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus

Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt 3 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm

kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus

Kehalise kasvatus tundides rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.5. Kehalise kasvatus lõiming teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika

Kõikide kehalise kasvatus osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained

Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsained

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Kunstained

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumiseviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Tehnoloogia

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumiseviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

1.6. Läbivate teemade rakendamine

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine

Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet

Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon

Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti. Innovatsiooni käsitlemisega taotleme õpilase kujunemist kaasaegseid tehnoloogiaid kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Tervis ja ohutus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Väärtused ja kõlblus

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöe koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõttamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. 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 tervise seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervise seisund 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.

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

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

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

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

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

2. Ainekavad

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Üldised õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

I KOOLIASTE

1. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust 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.

Õpitulemused

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatusõpetamise 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.

Hindamine

1. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 1. klassis hinnatakse õpilasi sõnaliste hinnangutega.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 20- 25 tundi	<p>Rivikorra harjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni, paariks, kolmeks loe, paigalpöörded.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditega ja vahenditeta. Matkimisharjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine. Rippseis ja ripe.</p> <p>Akrobaatika. Turiseis ja veered.</p> <p>Tasakaaluharjutused- kõnd võimlemispigil.</p> <p>Toenghüpe- hoojooksuga hüpe hoolaualt, maandumine.</p>	<p>1. klassi õpilane: Tervitab, rivistub kolonni, viirgu. Oskab kõndida päkkadel, kandadel ja juurdevõtusammuga kõrvale. Hüpleb järjest 30 sekundit. Kasutab vahendeid, matkib erinevaid liikumisviise. Suudab rippuda. Veereb matil erinevates asendites. Püsib turiseisus käte abiga. Oskab kasutada hüpetel hoolauda. Oskab filmida tahvelarvutiga kaaslase sooritust. Oskab taasesitada filmitut ning anda hinnang sooritusele. Oskab muusika saatel loovalt liikuda.</p>	<p>Praktiline õpe</p> <p>Iseseisev õppimine</p> <p>Näitlikustamine</p> <p>Kordusmeetod</p> <p>Mängumeetod</p> <p>Intervallmeetod</p>
KERGEJÕUSTIK 12-18 tundi	<p>Jooks, jooksuharjutused: Jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest.</p> <p>Hüpped ja hüppeharjutused: Taksitusest ülehüppamine. Hüpped paigalt hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked ja viskeharjutused: Palli hoie. Täpsusvise tennis-, kummi- ja võrkpalliga. Pallivise paigalt.</p>	<p>Õpilane teab õiget jooksuasendit, oskab alustada ja lõpetada jooksu.</p> <p>Oskab ületada hüpates väiksemad takistused. Oskab hüppelt maanduda.</p> <p>Oskab hoida õigesti palli. Sooritab palliviske paigalt õige tehnikaga.</p>	

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD 30 tundi	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi ja minikorvpalliga. Mängud väljas/maastikumängud Ohutusnõuded ja käitumisreeglid väljas/maastikul liikudes.	Mängib reeglipäraselt erinevaid mängu. Suudab kuulata mängujuhiseid, täidab mängujuhist. Suudab liikuda palliga. Põrgatab erinevaid palle. Liigub maastikul end ohtu seadmata. Spotstrackeri või Endomondo rakenduse kasutamine. Liikumistee salvestamine. Selle kasutamine kunstiõpetsues.	
TALIALAD 15- 21 tundi	Suusatamine- suuskade allapanek. Keppide hoid. Suuskade transport. Suusarivi. Harjutused paigal suusatunnetuse saamiseks. Lehvikpööre umber suusakandade. Astesamm keppideta ja keppidega. Libisammu tutvustamine. Treptõus. Laskumine laugel nõlval põhiasendis. Kukkumine ja püsti tõusmine. Uisutamine: Uiskude kandmine, Uisurivi. Ohutusnõuded uisutamisel. Kõnd ja libisemine uiskudel. Uisutaja kehaasend	Õpilane suudab iseseisvalt toime tulla suuskade transpordiga, oskab suuski kinnitada saapa külge, hoiab keppe käes õigesti. Tuleb toime suuskade valitsemisega laugel maal. Oskab kukkuda ja püsti tõusta. Saab ise jalga uisud, seob paelad. Astub uiskudel, libiseb kahel jala. Oskab kukkuda ja püsti tõusta.	
RÜTMIKA JA TANTS 5-10 TUNDI	Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris päripäeva ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised pärimistantsud.	Oskab plaksutada rütmi. Liigub kujundites. Mängib rõõmsameelselt erinevaid mängu. Oskab erinevaid sammuvariante. Oskab tantsida ühte rahvatantsu.	

2. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi 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.

Õpitulemused:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatuse 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.

Hindamine

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. Hindamine on numbriline.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 15- 20 tundi	Rivikorra harjutused: loendamine, harvenemine, koondumine. Kõnniharjutused: kujundliikumised Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditega ja vahenditeta. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon Rakendusvõimlemine: ripped, toengud, ronimine	2. klassi õpilane: Oskab loendada, harveneda, koonduda. Oskab kujundliikuda. Oskab sooritada lihtsat põhivõimlemise kombinatsiooni. Läbib osavusraja. Hüpleb hübitsaga.	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod

	<p>varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Hüplemisharjutused: harkis- ja käärishüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.</p> <p>Akrobaatika: trel ette, sirutushüpe.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkkkõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil.</p>	<p>Sooritab nõuetekohase trel ette.</p> <p>Kõnnib madalal poomil, sooritab pingil pöörded päkkadel.</p>	
KERGEJÕUSTIK 15-18 tundi	<p>Jooks, jooksuharjutused: Jooks erinevates lähteasenditest ja erinevates suundades. Püstilähe. Süstikjooks joone puudutamise ja Maastikujooks.</p> <p>Hüpped ja hüppeharjutused: Paigalt kaugushüpe. Sammhüpped. Takistusest ülehüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.</p> <p>Visked ja viskeharjutused: Täpsusvisked tennispalliga horisontaalse ja vertikaalse tasapinna pihta. Pallivise paigalt. Pallivise hoold.</p>	<p>Õpilane teab õiget jooksuasendit, oskab alustada ja lõpetada jooksu.</p> <p>Jookseb joonejooksu, maastikul oskab arvestada erinevate pinnastega.</p> <p>Oskab ületada hüpates väiksemad takistused. Oskab hüppelt maanduda.</p> <p>Oskab hoida õigesti palli. Sooritab palliviske paigalt ja hoold õige tehnikaga.</p>	
LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD 21-24 tundi	<p>Jooksu-, hüppe ja viskemängud.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Pallikäsitlemisharjutused, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes.</p> <p>Rahvastepall</p> <p>Maastikumängud</p>	<p>Mängib reeglipäraselt erinevaid mängu. Suudab kuulata mängujuhiseid, täidab mängujuhist.</p> <p>Suudab liikuda palliga. Põrgatab erinevaid palle.</p> <p>Liigub maastikul end ohtu seadmata.</p> <p>Spotstrackeri või Endomondo rakenduse kasutamine.</p> <p>Liikumistee salvestamine. Selle</p>	

		kasutamine kunstiõpetsues	
TALIALAD 10- 16 tundi	<p>Suusatamine- Lehvikpööre tagant. Tasakaalu – ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal. Libisamm keppidega ja keppideta. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>Uisutamine: Jalgade tõuge ja paralleelsetel uiskudel. Sõidutehnika.</p>	<p>Õpilane suudab iseseisvalt toime tulla suuskade transpordiga, oskab suuski kinnitada saapa külge, hoiab keppe käes õigesti. Tuleb toime suuskade valitsemisega laugel maal. Oskab kukkuda ja püsti tõusta. Mängib mänge suuskadel. Oskab pöördeid. Sõidab talle sobivas sõiduviiisis 2 km. Saab ise jalga uisud, seob paelad. Astub uiskudel, libiseb kahel jala. Oskab kukkuda ja püsti tõusta.</p>	
RÜTMIKA JA TANTS 6- 8 TUNDI	<p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõte, käärhüpped ja galopp- ja vahetussamm. Figuraalsed ja muud laulumängud. 2-3 kombinatsiooniliselt lihtsamad paaritantsud.</p>	<p>Oskab plaksutada rütmi. Liigub kujundites. Mängib rõõmsameelselt erinevaid mänge. Oskab erinevaid sammuvariante. Oskab tantsida ühte rahvatantsu</p>	
UJUMINE 16 TUNDI	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujulas/ujumisel Kohanemine veega. Hõljumine vees. Sukeldumine. Libisemine rinnuli ja selili. Puhkeasendid vees.</p>	<p>Täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid ja ohutusnõudeid Teab, milliseid ohuolukordi võib esineda vees või ujumisaikades viibides.</p>	

		<p>Teab, mida teha nende vältimiseks.</p> <p>Laps on veega kohanenud</p> <p>Laps oskab sukelduda</p> <p>Laps oskab vee peal rinnuli ja selili hõljuda</p> <p>Laps oskab vee peal rinnuli ja selili libiseda</p> <p>Laps suudab sooritada 25 m kompleksharjutuse: ujub rinnuli asendis 12,5 m, sukeldub ja toob käega põhjast ese, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, seejärel ujub selili asendis vähemalt 12,5 m, väljub veest.</p>	
--	--	---	--

3. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust 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.

Õpitulemused:

- 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.

Hindamine

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 10- 14 tundi	<p>Rivikorrahajutused: pöörded paigal</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T)</p> <p>Põhiasendid ja liikumised: väljaaste, väljaastesamm, poolspagaat, toengrõhtpõlvitus, toengnurkiste: Põhivõimlemise harjutuste kombinatsioon muusika saatel.</p> <p>Hüplemisharjutused: koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Hüplemine jalalt jalale hüpitsa ette tiirutamisega. Ettevalmistus toenghüppeks, sirutus mahahüppe takistuselt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke fikseerimiseks hoolaualt. Rakendusvõimlemine: segaripped, käär- ja kinnerripe, Akrobaatika: tirel ette ja tirel taha. Tasakaaluharjutused: tasakaaluharjutused</p>	<p>Oskab liikuda kasutades rivisammu (P) ja võimleja sammu (T).</p> <p>Sooritab põhivõimlemisharjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.</p> <p>Sooritab tireli ette, turiseisu, kaldpinnalt tireli taha.</p> <p>Hüpleb hüpitsa tiirutamisega ette 30 sekundi jooksul järjest.</p>	<p>Praktiline õpe</p> <p>Iseseisev õppimine</p> <p>Näitlikustamine</p> <p>Kordusmeetod</p> <p>Mängumeetod</p> <p>Intervallmeetod</p>

	võimlemispingil või madala poomil		
KERGEJÕUSTIK 10-12 tundi	<p>Jooks, jooksuharjutused: Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kestvusjooks. Kiirendusjooks. Süstikjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped ja hüppeharjutused: Mahahüpped vetruva maandumisega. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Kõrgushüpe otse hoolt.</p> <p>Visked ja viskeharjutused: Palli hoie, vikse liigutus. Täpsusvise tennispalliga. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>Oskab joosta erinevas tempos, , sooritada erinevaid hüppe- ja viskeharjutusi</p> <p>Jookseb 60 m püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>Läbib joostes (peatumata) 1 km distantsti. Oskab salvestada nutiseadmega oma trajektoori (Sportstacker, Endomondo), kasutab Google maps rakendust.</p> <p>Sooritab õige teatevahetuse Teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</p> <p>Sooritab palliviske paigalt ja 3- sammulise hooga.</p> <p>Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> <p>Oskab analüüsida filmitud tehnikat.</p>	
LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD 20-24 tundi	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud jõukohaste vahendite viskamise, heitmise ja tõukamisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine ja söötmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud , teatevõistlused pallidega.</p>	<p>Sooritab harjutusi ja mängib liikumismänge palli põrgatamise, vedamise, söötmise, viskamise ja püüdmisega.</p> <p>Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>On kaasmängijatega sõbralik, austab kohtunike otsust.</p>	
TALIALAD 10-12 tundi	<p>Suusatamine: tasakaalu ja osavusharjutused suuskadel, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine: sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel, sõidu</p>	<p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</p> <p>Kasutab trepp- ja käärtõusu ja laskumisel sahkpidurdust. Laskub mäest põhiasendis. Läbib järjest suusatades 2 km (T) 3 km (P).</p> <p>Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.</p>	

	alustamine ja pidurdamine, mängud jääl.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada. Läbib järjest uisutades 1 km distantsi.	
RÜTMIKA JA TANTS 6- 8 TUNDI	Mitmest (neljast) osast koosnevad rütmikombinatsioonid. Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8 taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.	Tunneb eesti ring- ja laulumänge. Oskab rühma- ja paaristantsu lihtsamaid võtteid, samme ning liikumisi. Osaleb õpitud tantsudes ja mängudes. Osaleb loovliikumisharjutustes.	
UJUMINE 24 tundi	Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujulas/ujumisel Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	Täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid ja ohutusnõudeid Teab, milliseid ohuolukordi võib esineda vees või ujumisaikades viibides. Teab, mida teha nende vältimiseks. Laps on veega kohanenud Laps oskab sukelduda Laps oskab vee peal rinnuli ja selili hõljuda Laps oskab vee peal rinnuli ja selili libiseda Laps suudab sooritada 200 m kompleksharjutus e. ujumisoskus: hüppab sügavasse vette, ujub 100 m rinnuli asendis, sukeldub ja toob käega põhjast eseme, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, seejärel ujub 100 m selili asendis, väljub veest.	

II KOOLIASTE

4. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas
- tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasiid;
- järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda õnnetusjuhtumite korral;
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslaste austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevused:

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

Õpitulemused:

- 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 alasiid 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.

Hindamine

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 tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 15- 18 tundi	<p>Rivikorra harjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis;</p> <p>Põhivõimlemine- harjutuste kombinatsioonid</p> <p>Hüplemisharjutused- sulghüpped üle hüpitsatiirutamise ja ette</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine-, hoided, toengud, ronimine köiel</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused- harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil</p> <p>Toenghüpe- hoojooksuga hüpe hoolaualt, maandumine.</p>	<p>4. klassi õpilane:</p> <p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni. Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</p> <p>Püsib erinevates toengutes, ronib köiel, Sooritab tirelid ette ja taha, saab hakkama sillaga. Abiga seisab kätel, teeb ratta kõrvale. Sooritab hüppe hoolaualt ja maandub korrektselt.</p>	<p>Praktiline õpe</p> <p>Iseseisev õppimine</p> <p>Näitlikustamine</p> <p>Kordusmeetod</p> <p>Mängumeetod</p> <p>Intervallmeetod</p>
KERGEJÕUSTIK 15-18 tundi	<p>Jooks: erinevad jooksuharjutused, põlve- ja sääretõstejooks, pendelteatejooks, süstikjooks, kestva- ja maastikjooks.</p>	<p>4. klassi õpilane jookseb erinevates tingimustes ja oskab valida tempot. Hüppab kaugust ja kõrgust ning teab oma tõeajalga.</p>	

	<p>Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused, kaugushüpe, kaugushüpe, kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta, pallivise neljasammulise hooga.</p>	<p>Viskab määruste päraselt palli.</p> <p>Filmib kaaslaste tehnikat, annab sooritusele hinnangu.</p>	
<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD 21- 24 tundi</p>	<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid</p>	<p>Teeb vahet korv-, võrk- ja jalgpallil. Kasutab eesmärgipäraselt palle.</p> <p>Mängib rahvastepalli ja teab reegleid. Kasutab punktilugemiseks spordialale vastavaid äppe.</p>	
<p>TALIALAD 15- 18 tundi</p>	<p>Suusatamine- pöörded paigal (hüppepööre), Õpitud sõiduviiside kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm- tõusuviis. Laskumine põhiasendis ja puhkeasendis.</p> <p>Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>Tuleb toime suusatamisega selleks ettenähtus suusarajal.</p> <p>Oskab ületada taksitusi, kasutab klassikalist ja uisusõiduviisi, oskab tõusuviise, pidurdab nõlval, tunnetab ohtu.</p>	
<p>ORIENTEERUMINE 4-6 tundi</p>	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava plaani järgi.</p> <p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormile, takistustele.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Tunneb elementaarset kaarti ja orienteerub selle. Oskab kasutada Google Maps rakendust, mängib o- mängu Scoove keskkonnas.</p> <p>Kasutab orienteerumismängude juures qr-koodi lugejat ja lähtub ülesannetest</p>	

5. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas
- tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda õnnetusjuhtumite korral;
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevused:

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

Õpitulemused:

- 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/liikumiskiiruste) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumiskiiruste liigutusvõimete tasemel;
- selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse 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 kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida
- mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumiskiiruste ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Hindamine

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 tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 15- 18 tundi	Riviharjutused ja kujundliikumised. Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused; sulghüpped hüpitsa tiirutamisega ette. Üldarendavad harjutused vahendiga. Põhivõimlemine muusika saatel; virgutusvõimlemise kava (6-8 harjutust). Akrobaatika: pikk trel ette, kätelseis abistamisega, tiritamm. Ripped ja toengud. Ronimine köiel. Riistvõimlemine. Harjutused rööbaspuudel, kangil ja poomil. Poisid: rööbaspuudel hooglemine toengus, kangil jalgade ülehood	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja harjutuskombinatsiooni rööbas-puudel; Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod
KERGEJÕUSTIK 15-18 tundi	Teadmised kergejõustikust: Eesti paremad kergejõustiklased. Jooks. Jooksuasend ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega.	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult tehniliselt õige palliviske. Jookseb 60 m stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 12 minutit.	

	<p>Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise neljasammulise hooga.</p>		
<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD mäng 15- 18 tundi mäng 9-12 tundi</p>	<p>Palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Jalgpall. Elementaarse söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.</p>	<p>Mängib sportmänge. Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli, respektierib kohtunike otsuseid. On valmis tegema koostööd (kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega.</p> <p>Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p> <p>Sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile. Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu. Sooritab jalgpallis palli söötmine ja peatamine. Mängib kahte kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</p>	
<p>TALIALAD 15- 18 tundi</p>	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega.</p>	<p>Suusatab ja uisutab ka väljaspool kooli!</p> <p>Suusatab ühesammulise paaristõukelise sõiduviiisiga. Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga. Suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga. Sooritab laskumise</p>	

		<p>Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine käsi erinevates asendites hoides. Ülejalasõit vasakule, karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p>	<p>põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde. Osaleb teatesuusatamises. Läbib järjest suusatades 3 km (t)/ 5 km (P) distantsi..</p> <p>Uisutamine Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale. Kasutab uisutamisel sahkpidurdust. Uisutab järjest 6 minutit.</p>	
RÜTMIKA TANTS 6-8 tundi	JA	<p>Keha raskuskeskme tunnetamine. Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrektsiooni-harjutused. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsusammude täiustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Line-tants. Jive'i põhisamm. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	<p>Ei boikoteeri tantsimist! Jälgib oma kehahoidu. Tantsib polkat pööreldes. Tantsib Eesti rahva- ja seltskonnatantsu koos rühmaga. Tantsib teiste rahvaste seltskonnatantsu või tantsu teises tantsustiilis. Järgib tantsukultuuri reegleid. Teab Eesti tantsupidude traditsioonist ja osaleb võimalusel rahvatantsuüritustel.</p>	
ORIENTEERUMINE 4-6 tundi		<p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Orienteerumismängud. Kompassi tutvustamine.</p>	<p>Teab, kuidas orienteeruda kaardi järgi ja kuidas kasutada kompassi. Teab põhileppemärke (10-15). Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Liikumistempo valikul arvestab erinevaid pinnasetüüpe,</p>	

		reljeefivorme, takistusi. Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. Kasutab Sportstrackeri või Endomondo keskkonda. Oskab kasutada nutikelle ja järgida oma igapäevast aktiivsust.	
--	--	---	--

6. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas
- tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi-ja liikumisalasid;
- järgib kehalisel tegevusel ohutus-ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda õnnetusjuhtumite korral;
- jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevused

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi-ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Õpitulemused:

- 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 tunnivalistes 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 põhimõtte 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.

Hindamine

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 tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 10- 12 tundi	Riviharjutused ja kujundliikumised: Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemis- (sh. vahendiga) harjutused muusika saatel. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Akrobaatika: hüppega trel ette, kätelseis abistamisega, tiritamm. Harjutused poomil: hüpe jalgade vahetusega ja pööre kükis 180 kraadi. Harjutused rööbaspuudel: upp-, tiri- ja kinnerripe, hooglemised toengus.	6.klassi õpilane: Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja harjutuskombinatsiooni rööbas-puudel; Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod

	<p>Harjutused kangil (P): jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi. Toenghüpe: harkhüpe Iluvõimlemine (T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>		
<p>KERGEJÕUSTIK 10- 12 tundi</p>	<p>Teadmised kergejõustikuvõistlustest: tänapäeva kergejõustikuvõistluste programmi kuuluvad alad. Jooks. Soojendusharjutused. Kiirjooks. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>6.klassi õpilane Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult tehniliselt õige palliviske. Jookseb 60 m stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 12 minutit.</p>	
<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD mäng 10-12 tundi mäng 6-8 tundi</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemäng (mees-mehe kaitse). Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall Jalgpall. Maailma ja Eesti parimad jalgpallurid; maailma ja Eesti parimad jalgpallimeeskonnad. Elementaarse söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja</p>	<p>Liikumismängud 6.klassi õpilane Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli, respekterib kohtunike otsuseid. On valmis tegema koostööd (kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega. Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 6.klassi õpilane</p>	

	täiustamine. Mäng 4: ja 5.5.	Sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile. Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu. Sooritab jalgpallis palli söötmise ja peatamise. Mängib kahte kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.	
TALIALAD 10- 12 tundi	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Triivpidurdus. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ühejalasõit vasakule ja paremale. Start. Sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>Suusatamine 6.klassi õpilane Suusatab ühesammulise paaristõukelise sõiduviisiga. Suusatab vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga. Suusatab paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga. Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde. Osaleb teatesuusatamises. Läbib järjest suusatades 3 km (t)/ 5 km (P) distantsi..</p> <p>Uisutamine 6.klassi õpilane Sooritab uisutades ühejalasõitu vasakule ja paremale. Kasutab uisutamisel sahkpidurdust. Uisutab järjest 6 minutit.</p>	
RÜTMIKA TANTS 5-6 tundi	JA Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused pöörlemisel. Dünaamika	6.klassi õpilane Jälgib oma kehahoidu. Tantsib polkat	

	<p>liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus). Tantsude keerukusesttulenevate jooniste, asendite, võtete ja sammude täiustumine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Valsi põhisamm. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Line-tants. Cha-cha põhisamm. Loovtants. Tantsustiilide erinevus.</p>	<p>pööreldes. Tantsib Eesti rahva- ja seltskonnatantsu koos rühmaga. Tantsib teiste rahvaste seltskonnatantsu või tantsu teises tantsustiilis. Järgib tantsukultuuri reegleid. Teab Eesti tantsupidude traditsioonist ja osaleb võimalusel rahvatantsuüritustel.</p>	
<p>ORIENTEERUMINE 4-6 tundi</p>	<p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p>6.klassi õpilane Teab, kuidas orienteeruda kaardi järgi ja kuidas kasutada kompassi. Teab põhileppemärke (10-15). Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Liikumistempo valikul arvestab erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme, takistusi. Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	

III KOOLIASTE

7. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi 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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevused

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused

- 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 kaaslasi 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 abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Hindamine

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.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 10- 12 tundi	<p>Riviharjutused ja kujundliikumised. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega. Harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rütmi korrigeerivad harjutused. Jõu-, venitus- ja lödvestusharjutused. Harjutused varbseinal.</p> <p>Rakendusharjutused. Ronimine.</p> <p>Akrobaatika. Ratas kõrvale.</p> <p>Harjutused poomil. Polkasamm, erinevad sammukombinatsioonid, sammuga ette pööre 180</p>	<p>Rivistub, reastub, jaguneb, lahkneb, ühineb, ristleb vastavalt käsklustele.</p> <p>Sooritab koordinatsiooniharjutuse.</p> <p>Tunneb põhivõimlemise harjutusi.</p> <p>Tunneb suuremate lihasgruppide nimesid ja oskab neid venitada, kasutades õigeid venitusharjutusi.</p> <p>Ronib köiel.</p> <p>Sooritab ratta kõrvale.</p> <p>Kõnnib poomil erinevate sammukombinatsioonidega.</p> <p>Hüppab üle kitse.</p> <p>Oskab maanduda.</p> <p>On omandanud ripped.</p> <p>Oskab käsitleda iluvõimlemise vahendeid.</p>	<p>Praktiline õpe</p> <p>Iseseisev õppimine</p> <p>Näitlikustamine</p> <p>Kordusmeetod</p> <p>Mängumeetod</p> <p>Intervallmeetod</p>

	<p>kraadi, erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel.</p> <p>Harjutused rippes.</p> <p>Toenghüpe.</p> <p>Harkhüpe, kits risti.</p> <p>Iluvõimlemine (T).</p> <p>Harjutused rõngaga, hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p>		
<p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>10- 12 tundi</p>	<p>Maailma paremikku kuuluvad kergejõustiklased.</p> <p>Jooks.</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kaugushüpe.</p> <p>Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>Visked.</p> <p>Palliviske eelsoojendusharjutused.</p> <p>Pallivise hoojooksult</p>	<p>Tunneb tuntud kergejõustiklasi.</p> <p>Omad ülevaadet kergejõustikualadest.</p> <p>Teeb neil vahet. Oskab seletada tehnikat. Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske ja paigalt ning hooga kuulitõuke.</p> <p>Jookseb 100 m stardikäsklustega.</p> <p>Suudab joosta järjest 12 min. (T) / 12 min (P).</p>	
<p>SPORTMÄNGUD</p> <p>mäng</p> <p>10- 12 tundi</p> <p>mäng</p> <p>8 tundi</p>	<p>Sportmängudes tekkida võivad vigastused, nende vältimine ja esmaabi.</p> <p>Korvpall.</p> <p>Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt.</p> <p>Petteliigutused.</p> <p>Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall.</p> <p>Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaulesannetega, sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt</p>	<p>Mängib sportmänge reeglitekohaselt. On omandanud tehnilised elemendid. Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.</p> <p>Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas:</p> <p>Korvpall</p> <p>Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt, petted.</p> <p>Võrkpall</p> <p>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</p>	

	<p>palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja, poolkaitsja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine.</p>	<p>Jalgpall Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandid ja täidab neid mängus. Mängib vähemalt kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	
<p>TALIALAD 10- 12 tundi</p>	<p>Suusatamine. Paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval.</p> <p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Kestvusuisutamine.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga. Tunneb suusatamisest rõõmu. Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti. Kasutab erinevaid tõusu-, laskumis- ja sõiduviise arvestades maastiku eripära. Kasutab suusatamisel sahk-uisusamm-, paralleel- ja käärpöördeid. Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p> <p>Uisutamine Uisutab tagurpidi ja tagurpidi ülejalasõitu. Kasutab uisutamisel paralleelpidurdust. Suudab uisutada järjest 9 min. Mängib ringette'i ja/või jäähokit.</p>	
<p>TANTS 5- 6 tundi</p>	<p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Valsisammu täiustamine. Labajalavalss. Poiste tantsu iseloom, humoorikus. Tütarlaste</p>	<p>Tunneb tantsualaseid oskussõnu vastavalt õpitud tantsudele. Eristab muusika, rütmi ja liikumise põhjal Eesti tantsu ja teisi tantsustiile. Tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi. Osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</p>	

	<p>tantsu eripära ja keha-korrektsioon. Rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste tantsud. Paarilise vahetusega tantsud. Kontratantsud. Line – tants. Jive. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p>	<p>Hindab rühma- ja paaristantsu kui sotsiaalset, soolist, esteetilist, kultuurilist ja tervislikku liikumisala. Väärtustab tantsu kui kunstilist väljendusvormi, kui sporti ja kui pärimuskultuuri</p>	
<p>ORIENTEERUMIN E 4-6 tundi</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.</p>	<p>Kui omab kaarti, ei eksi suures linnas ära. Kui eksib, teab, mida teha! Teab erinevaid orienteerumistehnikaid ja orienteerumise reegleid. Teab, kuidas läbida orienteerumisrada vastavalt oma võimetele. Teab, kuidas käituda metsas, maastikul. Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku. Oskab kasutada Scoove keskkonda orienteerumismängude mängimiseks. Kasutab Google maps rakendust, Maaameti rakendust, oskab määrata telefoni abil enda koordinaadid. Oskab valida õiget liikumistempot, -viisi, teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	

8. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust 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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevused:

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abiliseks; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused

- 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 kaaslasi 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 toimivate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Hindamine

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.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 10- 12 tundi	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemise harjutused. Vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord). Rühti arendavad harjutused. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioonid, püramiidid. Harjutused rööbaspuudel (T) ja kangil (P): tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega. Harjutused poomil. Jalahooga taha pööre 180 kraadi, poolspagaadist tõus tagaoleva jala sammuga ette. Toenghüpe.</p>	<p>On võimeline iseseisvalt võimlema. Teeb vahet võimlemis- ja venitusharjutustel. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) ja kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüpe).</p>	<p>Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod</p>

	<p>Iluvõimlemine (T). Harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.</p>		
<p>KERGEJÕUSTIK 10- 12 tundi</p>	<p>Teadmised olümpiamängude programmi kuuluvatest kergejõustikualadest, s.h. antiikolümpiamängude programmi kuulunud aladest.</p> <p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Visked, tõuked. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke juurde viivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.</p>	<p>Teab, mida teha staadionil. Tunneb kergejõustikualasid.</p>	
<p>SPORTMÄNGUD A - mäng 10- 12 tundi B-mäng 8 tundi</p>	<p>Maailma ja Eesti parimad sportmängijad ja sportmängude võistkonnad.</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3.3 ja 5.5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Ründelöök ja kaitsemäng paarides ilma hüppeta.</p> <p>Jalgpall. Tehnika täiustamine mängus.</p>	<p>Mängib pallimänge. Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.</p> <p>Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas:</p> <p>Korvpall Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt, petted.</p> <p>Võrkpall Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.</p> <p>Jalgpall Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandid ja täidab neid mängus.</p>	

		Mängib vähemalt kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.	
TALIALAD 10- 12 tundi	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm-tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine Mäng <i>Ringette</i> lihtsustatud reeglite järgi. Ülevaade kuur- ja iluuisutamise ajaloost ning Eesti sportlaste saavutustest.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga. Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti. Kasutab erinevaid tõusu-, laskumis- ja sõiduviise arvestades maastiku eripära. Kasutab suusatamisel sahk-uisusamm-, paralleel- ja käärpöördeid. Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</p> <p>Uisutamine Uisutab tagurpidi ja tagurpidi ülejalasõitu. Kasutab uisutamisel paralleelpidurdust. Suudab uisutada järjest 9 min. Mängib ringette'i ja/või jäähokit.</p>	
TANTS 5- 6 tundi	<p>Jõulisemat, suuremat liikumisamplituudi nõudvad noormeeste tantsukombinatsioonid ning neidude emotsionaalsusel ja kaunil rühil baseeruvad liikumised. Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Samba. Aeglane valss. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. Erinevus massikultuurist.</p>	<p>Tantsib. Väljendab tantsuga emotsioone. Tunneb tantsualaseid oskussõnu vastavalt õpitud tantsudele. Eristab muusika, rütmi ja liikumise põhjal Eesti tantsu ja teisi tantsustiile. Tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi. Osaleb õpitud seltskonnatantsudes. Hindab rühma- ja paaristantsu kui sotsiaalset, soolist, esteetilist, kultuurilist ja tervislikku liikumisala. Väärtustab tantsu kui kunstilist väljendusvormi, kui sporti ja kui pärimuskultuuri</p>	

<p>ORIENTEERUMINE 4-6 tundi</p>	<p>Teadmised Eestis peetavatest orienteerumisvõistlustest ja meie parimatest orienteerujatest. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine kaardi ja kompassiga maastikul.</p>	<p>Teab erinevaid orienteerumistehnikaid ja orienteerumise reegleid. Teab, kuidas läbida orienteerumisrada vastavalt oma võimetele. Teab, kuidas käituda metsas, maastikul. Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku. Oskab kasutada Scoove keskkonda orienteerumismängude mängimiseks. Kasutab Google maps rakendust, Maaameti rakendust, oskab määrata telefoni abil enda koordinaadid. Oskab valida õiget liikumistempot, -viisi, teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	
---	---	---	--

9. klassi õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust 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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevused:

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abiliseks; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Õpitulemused

- 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 kaaslasi 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 abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Hindamine

Teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste 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.

Teema	Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused	Metoodika
VÕIMLEMINE 10- 12 tundi	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinaatsiooniharjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: harjutuskombinatsioonid. Riistvõimlemine. Harjutuskombinatsioonid rööbaspuudel, poomil ja kangil. Ronimine köiel (P). Iluvõimlemine (T). Harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine. Võimlemise võistlusmääruste tutvustamine	9.klassi õpilane Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) ja kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kagarhüpe).	Praktiline õpe Iseseisev õppimine Näitlikustamine Kordusmeetod Mängumeetod Intervallmeetod

<p>KERGEJÕUSTIK 10- 12 tundi</p>	<p>Teadmised kergejõustikuharjutuste sooritamisel tekkida võivatest vigastustest ja nende puhul antavast esmaabist. Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikatäishoolt (tutvustamine). Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge. Õpitud kergejõustikualade sooritamine tulemustele. Kergejõustikuvõistlustel (tunnis) abikohtunikuna tegutsemine.</p>	<p>9.klassi õpilane Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske (7.kl.) ja paigalt ning hooga kuulitõuke. Jookseb 100 m stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 9 min. (T) / 12 min (P).</p>	
<p>SPORTMÄNGUD 16- 20 tundi</p>	<p>Teadmised sportmängudest olümpiamängude programmis. Korvpall. Petteliigutused. Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling. Ründelöök. Pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide abil. Saaihoki Mängutehnika täiustamine, reeglid</p>	<p>9.klassi õpilane Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas: Korvpall Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt, petted. Võrkpall Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu. Jalgpall Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandid ja täidab neid mängus. Mängib vähemalt kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	
<p>TALIALAD 14 tundi</p>	<p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine.</p>	<p>9.klassi õpilane Suusatamine</p>	

	<p>Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.</p> <p>Lihtsa slaalomiraja läbimine.</p> <p>Hüppeharjutused suuskadel.</p> <p>Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine.</p> <p>Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit.</p> <p>Kestvusuisutamine.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>Kasutab erinevaid tõusu-, laskumis- ja sõiduviise arvestades maastiku eripära.</p> <p>Kasutab suusatamisel sahk-uisusamm-, paralleel- ja käärpöördeid.</p> <p>Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</p> <p>Uisutamine</p> <p>Uisutab tagurpidi ja tagurpidi ülejalasõitu.</p> <p>Kasutab uisutamisel paralleelpidurdust.</p> <p>Suudab uisutada järjest 9 min.</p> <p>Mängib ringette'i ja/või jäähokit.</p>	
<p>TANTS 5- 6 tundi</p>	<p>Õpitud tantsurütmide ja stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.</p> <p>Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine.</p> <p>Riietumine – rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus.</p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>9.klassi õpilane</p> <p>Tunneb tantsualaseid oskussõnu vastavalt õpitud tantsudele.</p> <p>Eristab muusika, rütmi ja liikumise põhjal Eesti tantsu ja teisi tantsustiile.</p> <p>Tantsib rahvalikku ja/või labajalavalssi.</p> <p>Osaleb õpitud seltskonnatantsudes.</p> <p>Hindab rühma- ja paaristantsu kui sotsiaalset, soolist, esteetilist, kultuurilist ja tervislikku liikumisala.</p> <p>Väärtustab tantsu kui kunstilist väljendusvormi, kui sporti ja kui pärimuskultuuri.</p>	
<p>ORIENTEERUMINE 4-6 tundi</p>	<p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja</p>	<p>9.klassi õpilane</p>	

	<p>maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p> <p>Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>	<p>Teab erinevaid orienteerumistehnikaid ja orienteerumise reegleid.</p> <p>Teab, kuidas läbida orienteerumisrada vastavalt oma võimetele.</p> <p>Teab, kuidas käituda metsas, maastikul.</p> <p>Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>Oskab kasutada Scoove keskkonda orienteerumismängude mängimiseks.</p> <p>Kasutab Google maps rakendust, Maaameti rakendust, oskab määrata telefoni abil enda koordinaadid.</p> <p>Oskab valida õiget liikumistempot, -viisi, teevarianti maastikul.</p> <p>Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	
--	--	--	--