LISA 8

põhikooli 01.09.2015 õppekavale

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

*muudetud direktori 15.02.2018 käskkirjaga nr 1-1/4*

**1.** **Üldalused**

**1.1. Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatuse 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 kasvatuse 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 kaaslasi 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 kasvatuse õppeaine maht**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida 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

III kooliaste – 6 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas,

arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatuseesmärgid on saavutatavad.

**1.3 Ainevaldkonna kirjeldus**

Ainevaldkonda kuuluv 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, kaaslasi 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 kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva kuus spordiala: 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 kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele 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 kasvatuse 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 kujundamise võimalusi**

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 kasvatuse 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 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 eesmärke, 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.

**1.5. Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave 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 kasvatuse 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 kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

**Sotsiaalained***.* Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest

liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

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

**Kunst ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamis- ning

avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu

isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

**1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi**

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

**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.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvas 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 kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, 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.

**Teabekeskkond** ja **Tehnoloogia ja innovatsioon***.* Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot

hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimat aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

**1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest

õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut 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 terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu

analüüsimine, õpimapi ja uurimistöö 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 kaaslase tegevust

objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III

kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes 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 efektiivseim 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 kaasatöötamist, 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 kui ka kooli põhikooli õppekava üldosas sätestatust. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema 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 kasvatuse 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 kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse 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, kaasatöötamine, 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. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust 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. Kehaline kasvatus**

**2.1. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad

ainevaldkonna eesmärkidest.

**2.2 Kehalise kasvatuse õppeaine kirjeldus**

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

**2.3 Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes**

3. klassi lõpetaja:

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema

kehaliselt aktiivne;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul

jne), täidab 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 käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab

kokkulepitud (mängu) reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);

6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult

mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

**I kooliaste**

**2.4. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes**

**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

*Õpitulemused*

Õpilane:

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema

kehaliselt aktiivne;

2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning

tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab

(õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;

3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

*Õppesisu*

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

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

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja

kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine

sportimispaikadesse ja kooliteel.

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

Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist

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

**2.5. Kehalise kasvatuse ainekava 1. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| 1.1 kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne | 1.1 Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. |
| 1.2 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 | 1.2 Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.  Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. |
| **2.** Võimlemine |  |
| 2.1 oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) | 2.1 Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.  2.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.  2.3 Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.  2.4 Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult.  2.5 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. |
| **3.** Jooks, hüpped, visked |  |
| 3.1 jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.  3.2 sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.  3.3 sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.  3.4 sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. | 3.1 Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.  3.2 Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus, kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta, kõrgushüpe otsehoolt.  3.3 Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. |
| **4.** Liikumismängud |  |
| 4.1 sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.  4.2 mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. | 4.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.  4.2 Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.  4.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. |
| **5.** **Suusatamine** |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.  5.2 laskub mäest põhiasendis  5.3 läbib järjest suusatades 1 km | 5.1 Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine  5.2 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. |
| **6.** Tantsuline liikumine |  |
| 6.1 liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. | 6.1 Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis |

*Kui te panete kursori tabeli viimasesse lahtrisse ja vajutate klaviatuuril TAB klahvile, siis tuleb tabelisse uus rida!*

**2.6.** **Kehalise kasvatuse ainekava** **2. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| **1.** Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| 1.1 annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) | 1.1 Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine |
| **2.** **Võimlemine** |  |
| 2.1 sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel. | 2.1 Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.  2.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).  2.3 Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.  2.4 Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis.  2.5 Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette. |
| **3.** Jooks, hüpped, visked |  |
| 3.1 jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.  3.2 läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi  3.3 sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus  3.4 sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga  3.5 sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. | 3.1 Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.  3.2 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.  3.3 Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga |
| **4.** Liikumismängud |  |
| 4.1 sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.  4.2 mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. | 4.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.  4.2 Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.  4.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. |
| **5.** **Suusatamine** |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.  5.2 laskub mäest põhiasendis  5.3 läbib järjest suusatades 2 km | 5.1 Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.  5.2 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.  5.3 Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. |
| **6.** Tantsuline liikumine |  |
| 6.1 mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge  6.2 liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. | 6.1 Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis  6.2 Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule |
| **7.** **Ujumine** |  |
| 7.1 Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit | 7.1 Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded  7.2 Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine |

**2.7.** **Kehalise kasvatuse ainekava** **3. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| **1.** Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| 1.1 loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi. | 1.1 Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest |
| **2.** **Võimlemine** |  |
| 2.1 sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.  2.2 hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). | 2.1 Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.  2.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).  2.3 Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.  2.4 Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.  2.5 Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.  2.6 Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.  2.7 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.  2.8 Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. |
| **3.** Jooks, hüpped, visked |  |
| 3.1 jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.  3.2 läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi  3.3 sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus  3.4 sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga  3.5 sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. | 3.1 Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.  3.2 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.  3.3 Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga |
| **4.** Liikumismängud |  |
| 4.1 sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.  4.2 mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. | 4.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.  4.2 Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.  4.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. |
| **5.** **Suusatamine** |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.  5.2 laskub mäest põhiasendis  5.3 läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi | 5.1 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel  5.2 Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis  5.3 Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. |
| **6.** Tantsuline liikumine |  |
| 6.1 mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge  6.2 liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile | 6.1 Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.  6.2 Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis  6.3 Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule |
| **7.** **Ujumine** |  |
| 7.1 oskab ujuda, sealhulgas vee pinnal hõljuda, vees sukelduda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda  7.2 hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi | 7.1 Veega kohanemine, sukeldumine, libisemine, hõljumine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. |

**II kooliaste**

**2.8. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes**

6. klassi lõpetaja:

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

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;

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

**2.9. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes**

**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

*Õpitulemused*

Õpilane:

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

2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning 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 juhendusel harjutusi 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) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

*Õppesisu*

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.

Ausa mängu põhimõtted spordis.

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

**2.10.**  **Kehalise kasvatuse ainekava** **4. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| **1.** Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| * 1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele   2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral   3. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel   4. teab, mida tähendab aus mäng spordis | * 1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent   2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis   3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.   4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel |
| **2.** Võimlemine |  |
| 2.1 hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes  2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas  2.3 sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe) | 2.1 Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumiselt  2.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga  2.3 Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised  2.4 Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused  2.5 Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine  2.6 Akrobaatika. Erinevad tirelid  2.7 Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped  2.8 Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe |
| 3. Kergejõustik |  |
| 3.1 üleastumistehnika kõrgushüppes  3.2 sooritab hoojooksult palliviske  3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega  3.4 kaugushüpe paku tabamiseta | 3.1 Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine  3.2 Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused.  3.3 Kestvusjooks  3.4 Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.  3.5 Pallivise hoojooksult |
| 4. Liikumis- ja sportmängud |  |
| 4.1 Liikumismängud  4.1.1 sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga  4.1.2 mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid | 4.1 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall |
| **5. Suusatamine** |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga  5.2 sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis  5.3 sooritab teatevahetuse teatesuusatamises  5.4 läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi | 5.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel  5.2 Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis  5.3 Teatesuusatamine |
| 6. Tantsuline liikumine |  |
| 6.1 kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist | 6.1 Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis |

**2.11.** **Kehalise kasvatuse ainekava** **5. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| **1.** Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| * 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 kasvatuse tundides 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 | * 1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent   2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis   3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted   4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel |
| **2.** Võimlemine |  |
| 2.1 sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel  2.2 hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes  2.3 sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)  2.4 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas  2.5 sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T)  2.6 sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe) | 2.1 Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumiselt  2.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga  2.3 Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised  2.4 Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused  2.5 Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded  2.6 Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine  2.7 Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega  2.8 Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped  2.9 Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe |
| 3. Kergejõustik |  |
| 3.1 sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus  3.2 sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe  3.3 sooritab hoojooksult palliviske  3.4 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega  3.5 jookseb järjest 9 minutit | 3.1 Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine  3.2 Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus  3.3 Kestvusjooks  3.4 Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)  3.5 Pallivise hoojooksult |
| 4. Liikumis- ja sportmängud |  |
| **4.1 Liikumismängud**  4.1.1 sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga  4.1.2 mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid | 4.1.1 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall |
| **4.2 Sportmängud**  4.2.1 sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis  4.2.2 mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse | 4.2.1 Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite  järgi. |
| **5. Suusatamine** |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga  5.2 sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis  5.3 sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde  5.4 sooritab teatevahetuse teatesuusatamises  5.5 läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi | 5.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel  5.2 Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus  5.3 Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis  5.4 Teatesuusatamine |
| **6.** Tantsuline liikumine |  |
| 6.1 kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist | 6.1 Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis |

**2.12.**  **Kehalise kasvatuse ainekava** **6. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| **1.** Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| * 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 kasvatuse tundides 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 antiikolü | * 1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent   2. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele   3. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused   4. Ausa mängu põhimõtted spordis   5. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted   6. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel   7. 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   8. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms   9. Teadmised antiikolümpiamängudest |
| **2.** Võimlemine |  |
| 2.1 sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel  2.2 hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes  2.3 sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)  2.4 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel  2.5 sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)  2.6 sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe) | 2.1 Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumiselt  2.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga  2.3 Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised  2.4 Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.  2.5 Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded  2.6 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 käärtoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P)  2.7 Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega  2.8 Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped  2.9 Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe |
| 3. Kergejõustik |  |
| 3.1 sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus  3.2 sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe  3.3 sooritab hoojooksult palliviske  3.4 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega  3.5 jookseb järjest 9 minutit | 3.1 Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine  3.2 Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus  3.3 Kestvusjooks  3.4 Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)  3.5 Pallivise hoojooksult |
| 4. Liikumis- ja sportmängud |  |
| **4.1 Liikumismängud**  4.1.1 sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga  4.1.2 mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid | 4.1.1 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall |
| **4.2 Sportmängud**  4.2.1 sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis  4.2.2 sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis  4.2.3 mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse | 4.2.1 Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.  4.2.2 Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall |
| **5. Suusatamine** |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga  5.2 sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis  5.3 sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde  5.4 sooritab teatevahetuse teatesuusatamises  5.5 läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi | 5.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel  5.2 Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus  5.3 Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis  5.4 Teatesuusatamine |
| **6. Orienteerumine** |  |
| 6.1 oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi  6.2 teab põhileppemärke (10-15)  6.3 orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas  6.4 arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi  6.5 oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita | 6.1 Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine  6.2 Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine  6.3 Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades  6.4 Orienteerumismängud |
| 7. Tantsuline liikumine |  |
| 7.1 tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse  7.2 kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist | 7.1 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  7.2 Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis  7.3 Tantsuürituste külastamine ja arutelu |

**III kooliaste**

**2.13. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes**

9. klassi lõpetaja:

1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;

2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni; 13

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisena;

8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;

9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

**2.14. Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes**

**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

*Õpitulemused*

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 õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda

elementaarset esmaabi;

3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning

keskkonda säästes;

4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele

eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja

arendab enda kehalisi võimeid;

5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt

(tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, 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 metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte

tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised

olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

**2.15. Kehalise kasvatuse ainekava** **7. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| 1.1 selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele  1.2 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  1.3 liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes  1.4 õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid  1.5 osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel | 1.1 Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus  1.2 Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted  1.3 Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus |
| 2. Võimlemine |  |
| 2.1 sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel  2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas  2.3 sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)  2.4 sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe) | 2.1 Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine  2.2 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  2.3 Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks  2.4 Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel  2.5 Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhöör (P).  2.6 Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis  2.7 Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid  2.8 Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe  2.9 Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana |
| 3. Kergejõustik |  |
| 3.1 sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas (üleastumistehnikas) kõrgushüppe  3.2 sooritab hoojooksult palliviske  3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega  3.4 suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P) | 3.1 Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks  3.2 Kestvusjooks  3.3 Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega  3.4 Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine  3.5 Pallivise hoojooksult |
| 4. Sportmängud |  |
| 4.1 sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente  4.2 sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis  4.3 sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis  4.4 mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi | 4.1 Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5  4.2 Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. |
| 5. Suusatamine |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga  5.2 suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti  5.3 läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi | 5.1 Laskumine madalasendis  5.2 Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre  5.3 Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul  5.4 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis  5.5 Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi  5.6 Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant  5.7 Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine |
| 6. Orienteerumine |  |
| 6.1 läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt  6.2 oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku  6.3 oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul | 6.1 Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine  6.2 Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga  6.3 Orienteerumisraja iseseisev läbimine |
| 7. Tantsuline liikumine |  |
| 7.1 tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest | 7.1 Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis |

**2.16.**  **Kehalise kasvatuse ainekava** **8. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| 2. Võimlemine |  |
| 2.1 sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel  2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas  2.3 sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)  2.4 sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe) | 2.1 Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine  2.2 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  2.3 Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks  2.4 Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel  2.5 Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhöör (P).  2.6 Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis  2.7 Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid  2.8 Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe  2.9 Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana |
| 3. Kergejõustik |  |
| 3.1 sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas (üleastumistehnikas) kõrgushüppe  3.2 sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke  3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega  3.4 suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P) | 3.1 Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks  3.2 Kestvusjooks  3.3 Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega  3.4 Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe flopptehnikas(üleastumistehnikas).  3.5 Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge |
| 4. Sportmängud |  |
| 4.1 sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente  4.2 sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis  4.3 sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis  4.4 mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi | 4.1 Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5  4.2 Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. |
| 5. Suusatamine |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga  5.2 suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti  5.3 läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi | 5.1 Laskumine madalasendis  5.2 Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre  5.3 Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul  5.4 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis  5.5 Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi  5.6 Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant  5.7 Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine |
| 6. Orienteerumine |  |
| 6.1 läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt  6.2 oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku  6.3 oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul | 6.1 Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine  6.2 Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga  6.3 Orienteerumisraja iseseisev läbimine |
| 7. Tantsuline liikumine |  |
| 7.1 arutleb erinevate tantsustiilide üle | 7.1 Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis  7.2 Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.  Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine |

**2.17.**  **Kehalise kasvatuse ainekava** **9. klassis**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÕPITULEMUSED** | **ÕPPESISU JA -TEGEVUS** |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest |  |
| 1.1 selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele  1.2 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  1.3 liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes  1.4 oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid  1.5 osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel | 1.1 Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele  1.2 Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted  1.3 Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus  1.4 Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs  1.5 Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest  1.6 Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“ |
| 2. Võimlemine |  |
| 2.1 sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel  2.2 sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas  2.3 sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)  2.4 sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe) | 2.1 Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine  2.2 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  2.3 Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks  2.4 Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel  2.5 Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhöör (P).  2.6 Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis  2.7 Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid  2.8 Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe  2.9 Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana |
| 3. Kergejõustik |  |
| 3.1 sooritab täishoolt kaugushüppe ja flopptehnikas (üleastumistehnikas) kõrgushüppe  3.2 sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke  3.3 jookseb kiirjooksu stardikäsklustega  3.4 suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P) | 3.1 Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks  3.2 Kestvusjooks  3.3 Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega  3.4 Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe flopptehnikas(üleastumistehnikas).  3.5 Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge |
| 4. Sportmängud |  |
| 4.1 sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente  4.2 sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis  4.3 sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis  4.4 mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi | 4.1 Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5  4.2 Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. |
| 5. Suusatamine |  |
| 5.1 suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga  5.2 suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti  5.3 läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi | 5.1 Laskumine madalasendis  5.2 Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre  5.3 Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul  5.4 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis  5.5 Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi  5.6 Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant  5.7 Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine |
| 6. Orienteerumine |  |
| 6.1 läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt  6.2 oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku  6.3 oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul  6.4 oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada | 6.1 Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine  6.2 Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga  6.3 Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine  6.4 Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi |
| 7. Tantsuline liikumine |  |
| 7.1 teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone | 7.1 Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis  7.2 Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.  Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.  7.3 Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus |