

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

Kehalise kasvatuse pädevus

Kehaline kasvatuse vahendusel omandab õpilane kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegevuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks (tervise-) treeninguks, arusaam, et terveolek (kehaline ja vaimne heaolu) sõltub regulaarsest ja eesmärgistatud tegelemisest kehaliste harjutustega. Kehalist aktiivsust väärtustavat suhtumist/käitumist toetab kehakultuuri (nii tervise- kui ka võistlusspordi) käsitlemine (ka ajaloolises aspektis) ühiskonna lahutamatu osana.

Kehalise kasvatuse tundides ning tunni- ja koolivälises sporditöös on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ja tervist tugevdava treeningu alastele teadmistele õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslast ja seadusi/reegleid.

Kehalise kasvatuse keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine. Tundides õpitakse ennekõike niisuguseid harjutusi/spordialasid, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Järjekindla harjutamise käigus täiustuvad liigutusoskused ja paraneb kehatunnetus, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, graatsilisus ja kergus. Oluline koht kehalise kasvatuse tundides on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel.

Liikumine/treenimine looduses ei toimu kehalise kasvatuse tundides ainult tervist tugevdavatel (karastavad, pingeid maandavad) eesmärkidel. Õpilased saavad siin integreeritult omandada uusi teadmisi ja kogemusi, õppida loodust väärtustavat ja hoidvat, keskkonnateadlikku käitumist. Koostöös kohaliku omavalitsusega seisab kool hea ujumisõpetuse korraldamise eest.

Kehalise kasvatuse tundides saavad õpilased teavet ning kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast; käitumist ohuolukordades ja õnnetusjuhtumi korral. Hügieeninõuete järjekindel täitmine võimaldab vähendada terviseriske ja kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi.

Kooli juhtkonnal ja õpetajatel lasub vastutus õpilassõbralike ja ohutute harjutuspaikade loomise/tagamise eest nii kehalise kasvatuse tundide kui ka klassiväliste spordiürituste tarbeks. Õpilastele tuleks võimaldada tunniväliseid (spordisektsioonid, huviringid või iseseisvalt) harjutamisvõimalusi, suunama õpilasi treeningurühmadesse ja spordiklubidesse.

1.–3. klassis kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujunemise teenistuses.

4.–6. klassi lapsi iseloomustab suur liikumisaktiivsus. See on parim aeg kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks, samas on see ka tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemise aeg, kehaline kasvatus saab siin palju kaasa aidata. Õpilastele tutvustatakse spordieetika nõudeid: aus võistlus; vastase, kohtunike, vaatajate austamine; võistlusmäärustikest kinnipidamine; spordirituaalide sooritamine; pealtvaatajate käitumine võistluste ajal.

Ainevaldkonna kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama.

Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Õpetamise eesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- on terve ja hea rühiga;
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- omandab eluks vajalikud oskused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumused.

Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonnas

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata

oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

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

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;

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

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

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

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

Läbivad teemad

I KOOLIASTMES

Kõlbelised väärtused/ väärtused ja eetilisus. Kehtestatud mängureeglite järgimise kaudu ausa mängu põhimõtete kujundamine.

Keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlik eluviis. Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda.

Tervislik eluviis ja turvalisus. Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi osa: omandatakse oskusi iseseisvaks liikumisharrastuseks, oskus ohutult liikuda-sportida, ohusituatsioonis vajadusel abi kutsuda.

Kultuur. Tutvumine kehakultuuri ja spordi traditsioonidega Eestis.

Karjääri planeerimine ja elukestev õpe. Erinevate elukutsete esindajad (nt kehalise kasvatuse õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist.

II KOOLIASTMES

Kõbelised väärtused/ väärtused ja eetilised. Ühistegevustes enesevalitsemine, kaaslaste arvestamine, otsustavuse jms kujundamine. Ilu nägemine oskuslikult sooritatud liigutustes-liikumises.

Keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlik eluviis. Looduses liikumine annab teadmisi ümbritsevast keskkonnast, kujundab austavat suhtumist ümbritsevasse.

Tervislik eluviis ja turvalisus. Kehaline aktiivsus on osa tervislikust eluviisist: regulaarse liikumisharrastuse kujundamine, individuaalse kehalise arengu jälgimine. Liikumisohtus ja oskus toimida abi nõudvates olukordades.

Kultuur. Huvi spordi- ja liikumisürituste vastu, oskus käituda osaleja ja pealtvaatajana.

Info ja meedia. Spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine, orienteerumine vastavas infos (huvipakkuva ala treeningute toimumine spordiklubides, lastespordiüritused jm).

Tehnoloogia. Varustuse ja vahendite kohandamine liikumiseks.

Identiteedi ja kodanikutunne/ osalus. Liikumine ja sportimine kui võimalus suhelda eakaaslastega. Oskus tegutseda väikeses ja suures rühmas.

Karjääri planeerimine ja elukestev õpe. Tervisliku eluviisi osa inimese igapäevategevuses. Kehalise vormisoleku mõju tööülesannete täitmisel. Enesehinnang erinevate spordialadega tegelemisel.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;

- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi koostamine jne.

I kooliastme õppetegevused on:

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

II kooliastme õppetegevused on:

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

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised 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 õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

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

Esimeses klassis antakse õpilasele hinnanguid lähtuvalt tema püüdlikkusest ja tegutsemisvalmidusest tunnis (Ainevaldkond, 2005). Tunnustatakse õpilase saavutusi nii liigutuslike oskuste omandamise kui ka selliste tegevuste nagu reeglite, heakorra, abivalmiduse jms omandamise seisukohalt.

Teise ja kolmanda klassi õpilaste puhul hinnatakse lisaks püüdlikkusele, aktiivsusele ja koostöötajatele ka ainevaldkonna kavas ettenähtud liigutusoskuste omandamise taset. Lisaks antakse hinnang korrast kinnipidamisele ja reeglite täitmisele tunnis. Hinnatakse oskust arvestada

ohutust kaasõpilastega tegutsedes ja koostööskust. Hinnang lähtub praktiliste oskuste, teadmiste, tervisekäitumise, individuaalse kehalise arengu ja enesekontrolli omandamise tasemest.

Teises kooliastmes hinnatakse ainekavva kuuluvate teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste (nt hügieenireeglite ja ohutusnõuete täitmine, reeglite järgimine jms) rakendamist, samuti õpilaste koostööskust, püüdlikkust ja aktiivsust tundides. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutusi. Kehalistele võimetele hinnangu andmisel tuleb registreeritud testitulemuse kõrval arvestada tulemuse arengut (võrreldes varasemate testimistega) ning õpilase tööd tulemuse saavutamise nimel. Hindamisele võiks kuuluda ka õpilase tunniväline kehaline aktiivsus – iseseisev harjutamine, osalemine tunnivälistel liikumis-/spordivõistlustel, oma klassi või kooli edukas esindamine spordivõistlustel või tantsuüritustel jms.

Eesti Kehalise Kasvatuse Liidu poolt esitatud hindamisjuhendis on esitatud praktilised soovitusel ja juhised hindamiseks (Eesti Kehalise Kasvatuse Liit, 2009). Kehalise kasvatuse hindekriteeriumid on esitatud sellistena:

- **Tegutsemisvalmidus ja kaasatõõtamine tunnis, tahe ennast arendada.**

Õpilane saabub tundi korrektset sportlikus riietuses ja jalanõudes. Võtab aktiivselt tunnist osa, osaleb kõikides tegevustes innuga, aitab oma tegevusega tunni sujuvale kulgemisele kaasa, aitab vajadusel õpetajat tunni organiseerimisel. Õpilane osaleb tunniprotsessis tahtega arendada oma oskusi ja füüsilisi võimeid.

- **Põhiliigutusvilumuste ja spordialade tehnikaelementide omandamine.**

Õpilane on omandanud õpitud spordialade põhiliikumisvilumused, tehnikaelemendid, oskused ja teadmised ning oskab neid praktikas rakendada.

- **Õpitud mängude reeglite täitmine.**

Õpilane teab õigeid liikumis- ja sportmängude reegleid ja täidab neid liikumis- ja sportmänge mängides.

- **Kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekest.**

Õpetaja on testinud õpilase kehalisi võimeid. Õpilase arengus on toimunud edasiminekest, võrreldes eelmise testimisega. Õpilane on teinud kõik endast oleneva oma füüsilise tubliduse täitmiseks.

- **Õpetaja poolt koostatud hindenõuete täitmine.**

Õpilane suudab vähemalt rahuldavalt täita tundides läbivõetud materjali põhjal õpetaja poolt koostatud hindeliste ülesannete nõudeid.

- **Kehalise kasvatus kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine.**

Õpilane täidab tunnis viibides kehalise kasvatus kodukorra nõudeid. Ta pole oma tegusemisega tunnis ohtlik endale ega kaasõpilastele ning täidab regulaarselt isikliku ja spordihügieeni nõudeid.

- **Üldine sportlik aktiivsus.**

Lisaks kehalise kasvatus tunnile osaleb õpilane kooliväliselt treeningutel, tegeleb iseseisvalt oma lemmikspordialaga, esindab kooli erinevatel spordivõistlustel.

- **Teoreetilised teadmised.**

Õpilane teab spordialade võistlusmäärusi, harjutamise põhimõtteid ja esmaabivõtteid. Teab vastavalt oma vanuseastmele olümpiamägudest ja teistest spordialade suurvõistlustest, Eesti sportlasi ja nende saavutusi. Oskab kaasa rääkida jooksvate spordisündmuste osas.

- **Oskus analüüsida enda ja kaaslase tegutsemist.**

Õpilane oskab analüüsida oma tegevust tunnis ja anda objektiivseid hinnanguid iseenda ja kaaslaste tegutsemisele tunniprotsessis ja õppeveerandi jooksul.

- **Tervisekäitumine.**

Õpilane ei suitseta, ei tarbi alkoholi ega narkootilisi aineid. Ta riietub vastavalt välistemperatuurile (ei külmeta ennast), oskab õigesti käituda erinevates situatsioonides ja oma käitumisega ei põhjusta kaaslastele ega endale ohtlikke olukordi.

I KOOLIASTE, 1.- 3. KLASS

Valdkond/s pordiala	Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Lõiming teiste ainetega	Läbivate teemad ja nende käsitlemisviisid
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>I kooliaste</p> <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi</p>	<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus:</p> <p>spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled:</p> <p>spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Kunstiained:</p> <p>rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loomunguline</p>	<p>Tervis ja ohutus:</p> <p>käsitletakse kehalise kasvatuses tundides vastavalt tegeldavale spordialale. Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi osa: omandatakse oskusi iseseisvaks liikumisharrastuseks, oskus ohutult liikuda sportida, ohusituatsioonis vajadusel abi kutsuda.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</p> <p>kehalises kasvatuses saab</p>

	<p>sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4)Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p>	<p>eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud</p>	<p>käsitleda erinevaid elukutseid (nt.kehalise kasvatuse õpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatuse tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja</p>
--	---	---	--	---

			<p>inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>	<p>vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
Võimlemine	<p>1.klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused.</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja</p>		<p>Kultuuriline identiteet: aitab seostada tantsude ja spordialade käsitlemine, mis tutvustavad õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks.</p>

	<p>Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused</p> <p>toenghüppeks: sirutushüpe.</p> <p>2.klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega</p>	<p>kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>		<p>Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.</p> <p>Teabekeskond: toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p>
--	---	---	--	--

	<p>pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused</p>			<p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	--	--	--	---

	<p>turiseisuks ja tireliks, tarel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused</p> <p>toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> <p>3.klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja</p>			
--	---	--	--	--

	<p>jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega.</p> <p>Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu</p>			
--	---	--	--	--

	<p>arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused</p> <p>toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>			
<p>JOOKS, HÜPPED, VISKED</p>	<p>1.klass</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse</p>		<p>Väärtused ja kõlblus:</p> <p>seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on</p>

	<p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>2.klass</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p>3.klass</p> <p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused.</p>	<p>teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>		<p>omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergetõustikuks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	---	--	--	--

	<p>Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolet</p> <p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>			
Liikumismängud	<p>1.klass</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>2.klass</p> <p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p>3.klass</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.</p> <p>Palli käsitlemisharjutused, pörgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge (jalg-, võrkpall) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepallimäng reeglite järgi.</p> <p>Maastikumängud</p>			
TALI-ALAD	<p>1.klass</p> <p>Suusatamine</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</p>		<p>Teabekeskond:</p> <p>toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku</p>

	<p>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Treppitõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p>2.klass</p> <p>Suusatamine</p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>3.klass</p> <p>Suusatamine</p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p>		<p>liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: rakendus kehalises kasvatuses seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste</p>
--	---	--	--	--

	Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus.			võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega. Diferentseeritud töö.
UJU-MINE	I kooliaste Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Sukeldumine ja vette väljahingamine. Sukeldumine vöösügavusse vette (esemete väljatoomine). Ujuvusharjutused. Hüpe rinnasügavusse vette. Rinnuli- ja seliliujumine.	Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane: 1) järgib hügieeninõudeid basseinis ning ujumispaiades; 2) Sooritab hingamispeetust (6sek) ja vettehingamist; 3) sooritab sukeldumise (esemete toomine põhjast); 4) sooritab vettehüppe jalad ees; 5) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.		Tervis ja ohutus: räägitakse ohutust ujumisest ning veekogudes käitumisest üldiselt. Õpilastele tuleb selgitada, kuidas võimalikus ohusituatsioonis tegutseda ning vajadusel abi kutsuda. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

II KOOLIASTE, 4.- 6. KLASS

Valdkond/s pordiala	Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Lõiming teiste ainetega	Läbivate teemad ja nende käsitlemisviisid
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitu spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed</p>	<p>Tervis ja ohutus: käsitletakse kehalise kasvatuses tundides vastavalt tegeldavale spordialale. Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi osa: omandatakse oskusi iseseisvaks liikumisharrastuseks, oskus ohutult liikuda sportida, ohusituatsioonis vajadusel abi kutsuda.</p> <p>Elukestev õpe ja</p>

	<p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonnaväärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise</p>	<p>karjääri planeerimine: kehalises kasvatuses saab käsitleda erinevaid elukutseid (nt. kehalise kasvatusõpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatus tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.</p>
--	--	--	---	--

			<p>seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: aitab kehalise kasvatuses seostada vaba aja ja loodusliikumise seotud teemade käsitlemine. Võimalusel tuleks kehalise kasvatuses tunde aeg-ajalt läbi viia looduses – metsas, pargis või veekogu ääres. Väljaspool kooli territooriumi korraldatud kehalise kasvatuses tunnid, milles peale sportliku tegevuse selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, soodustavad õpilase kujunemist</p>
--	--	--	---	---

				<p>keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates.</p> <p>Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>
Võimlemine	<p>4. klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<p>1) Sooritab põhivõimlemiseharjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades</p>		<p>Kultuuriline identiteet: aitab seostada tantsude ja spordialade käsitlemine, mis tutvustavad õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist</p>

	<p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks.</p> <p>Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmise massisportiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.</p> <p>Teabekeskkond: toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.</p>
--	--	--	---

	<p>5. klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe-</p>			<p>Tehnoloogia ja innovatsioon: rakendus kehalises kasvatuses seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: kehalises kasvatuses saab käsitleda erinevaid elukutseid (nt.kehalise kasvatuse õpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud</p>
--	---	--	--	---

	<p>ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>6. klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes..</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid</p>		<p>ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatuse tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur</p>
--	---	--	---

	<p>treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe</p>			<p>kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
KERGE-JÕUSTIK	<p>4.klass</p> <p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>5) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>6) jookseb järjest 9 minutit.</p>		<p>Väärtused ja kõlblus: seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivalises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele</p>

	<p>5.klass</p> <p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>6.klass</p> <p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku</p>			<p>toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: aitab kehalise kasvatuses seostada vaba aja ja loodusliikumise seotud teemade käsitlemine. Võimalusel tuleks kehalise kasvatuses tunde aeg-ajalt läbi viia looduses – metsas, pargis või veekogu ääres. Väljaspool kooli territooriumi korraldatud kehalise kasvatuses tunnid, milles peale sportliku tegevuse</p>
--	---	--	--	---

	<p>tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>		<p>selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, soodustavad õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: kehalises kasvatuses saab käsitleda erinevaid elukutseid (nt.kehalise kasvatusõpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise</p>
--	--	--	---

				<p>põhimõtetest. Kehalise kasvatuse tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; vestlus ja õpetamine, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	--	--	--	--

<p>Liikumis ja sportmängud</p>	<p>4.klass Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>5.klass Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmine, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>6.klass Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija</p>	<p>Liikumismängud:</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>Sportmängud:</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 3) mängib korv- ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>		<p>Väärtused ja kõlblus: seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivalises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: saab käsitleda erinevaid</p>

	<p>kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>			<p>elukutseid (nt kehalise kasvatuse õpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatuse tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.</p> <p>Teabekeskond: toetatakse õpilaste</p>
--	--	--	--	---

				<p>suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine teelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>
TALI- ALAD Suusata-	4.klass Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre).	1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise		Tehnoloogia ja innovatsioon: rakendus kehalises kasvatuses

<p>mine</p>	<p>Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kaheammuline astesamm-tõusuviis.</p> <p>Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.</p> <p>Sahkpidurdus.</p> <p>5.klass</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Sahkpöörde tutvustamine.</p> <p>Poolahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.</p> <p>Laskumine väljaseadeasendis.</p> <p>6.klass</p> <p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja</p>	<p>sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti;</p>		<p>seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.</p> <p>Teabekeskond:</p> <p>toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.</p> <p>Väärtused ja kõlblus:</p> <p>seostub ennekõike spordi</p>
--------------------	--	---	--	---

	<p>paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda.</p>			<p>ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivalises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine.</p> <p>Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste</p>
--	--	--	--	---

				<p>võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>Orienteerumine</p>	<p>4.klass</p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> <p>5. klass</p> <p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi.</p>	<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p>		<p>Tervis ja ohutus:</p> <p>käsitletakse kehalise kasvatuses tundides vastavalt tegeldavale spordialale. Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi osa: omandatakse oskusi iseseisvaks liikumisharrastuseks, oskus ohutult liikuda sportida, ohusituatsioonis vajadusel abi kutsuda.</p>

	<p>Kompassi tutvustamine.</p> <p>6.klass</p> <p>Kaardi mõõtkava, reljefivormid, kauguse määramine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.</p> <p>Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele.</p>	<p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon: rakendus kehalises kasvatuses seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu. Õpilastele pakutakse võimalust kogeda nii</p>
--	--	--	---

				<p>liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Lisaks võimaldavad kehalises kasvatuses omandatud erinevate spordialade teadmised anda õpilastele suurema vastutuse tunnivälise spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.</p> <p>Kultuuriline identiteet: aitab kehalise kasvatusesega seostada tantsude ja spordialade käsitlemine, mis tutvustavad õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist</p>
--	--	--	--	---

			<p>liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks.</p> <p>Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p>
--	--	--	---

				orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	--	--	--	---