

SISUKORD

1	Kehaline kasvatus	4
2	I kooliaste	4
3	Õppe-ja kasvatusesmärgid:	4
4	Läbivad teemad	5
5	Hindamine	6
6	1. klass.....	6
7	2. klass.....	13
8	3. klass.....	20
9	Kehaline kasvatus II kooliaste	29
10	Õppe-ja kasvatusesmärgid.....	29
11	Läbivad teemad	30
12	Lõimingud	31
13	Hindamine	31
14	4. klass	32
15	5. klass	37
16	6. klass	43

17	Kehaline kasvatus III kooliaste	52
18	Õppe-ja kasvatusesmärgid:.....	52
19	Läbivad teemad.	52
20	Lõimingud	53
21	Hindamine	54
22	7. klass	54
23	8. klass	62
24	9. klass	72

1 Kehaline kasvatus

2 I kooliaste

3 Õppe-ja kasvatusesmärgid:

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.

4 Läbivad teemad

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

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

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

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

5 Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist 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 arvestatud ja mitte arvestatud hinnangutega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatusetundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatusainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusaia õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

6 1. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	ÜLDPÄDEVUSD	LÕIMING
--------------	----------	-------------	---------

<p>TEADMINE SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST:</p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumissoovitused.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast</p>	<p>Väärtuspädevus-abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p> <p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja sallivkaaslaste suhtes.</p> <p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p> <p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</p>	<p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p>
---	---	--

<p>Oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;</p> <p>oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;</p> <p>oskab täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks.</p> <p>teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid</p>	<p>riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>VÕIMLEMINE: Rivistumine ühte viirgu ja kolonni, põhiasendid ja liikumised. Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused, harjutused vahenditega. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Rivi-, korraharjutused. Tervitamine ravis.</p> <p>Ronimine, roomamine, ripped, segaripped, toengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine. Akrobaatilised harjutused. Veeremine ja veered.</p>	<p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p>
--	--	---

<p>liikumise-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;</p> <p>1)mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge</p> <p>2) Liigub vastavalt muusikale, rütmile.</p>	<p>Tirel ette. Poolspagaat. Turiseis. Tasakaaluharjutused.</p> <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Lihtsad kaheosalised tantsud.</p> <p>HÜPPED, HÜPPEHARJUTUSED.</p> <p>Hoojooksult hüpped. Takistustest ülehüpped. Paigalt kaugushüpe.</p>		
--	--	--	--

<p>1)oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;</p> <p>2)oskab mängida liikumismänge</p> <p>1)Jookseb kiirjooksu püstistardist</p> <p>2)Läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi</p> <p>3)On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksus.</p> <p>4)Sooritab palliviske paigalt.</p>	<p>JOOKS, JOOKSUHARJUTUSED.</p> <p>Õige jooksuasend ja –liigutused.</p> <p>Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Pendelteatejooks. Püstilähe.</p> <p>Kestvusjooks. Süstikjooks (pidurdusjooks).</p> <p>VISKED, VISKEHARJUTUSED.</p> <p>Pallikäsitsemisharjutused. Pallihoie, viskeliigutus, püüdmine, veeretamine, pörgatamine. Märki-ja kaugusvisked.</p> <p>SUUSATAMINE :suuskade jalga panemine, kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine suuskade</p>		
--	---	--	--

<p>1) Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduveisiga</p> <p>2) laskub künkalt põhiasendis</p> <p>3) oskab suuskadel ületada ebatasasusi</p>	<p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud, Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumismängud väljas/maastikul</p>		
---	---	--	--

<p>1)mängib liikumismänge põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes erinevaid palle.</p> <p>2)Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite</p>			
<p>Oskab vees sukelduda,hõljuda ja libiseda .</p>	<p>UJUMINE</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.</p>		

7 2. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
<p>1) Omandab 1. kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada;</p> <p>2) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieenireeglite ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust;</p> <p>3) järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;</p> <p>4); valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust</p>	<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST:</p> <p>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.</p> <p>Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi;</p>	<p>Väärtuspädevus-abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastes, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p> <p>Sotsiaalne pädevus- käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja salliv kaaslaste suhtes.</p> <p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p> <p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: 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: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad;</p>

<p>parandavaid harjutusi ja sooritab neid;</p> <p>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</p>	<p>kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest,</p> <p>KERGEJÕUSTIK: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. . Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt</p>	<p>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>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud 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>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) teatevahetuse õppimine lihtsamates teatejooksudes</p>	<p>paku tabamiseta. Pallivise paigalt ja kahesamulise hooga..</p> <p>JOOKS JA JOOKSUHARJUTUSED: Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>HÜPPED JA HÜPPEHARJUTUSED: Paigalt</p>	<p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p>
--	---	--

<p>1) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta hoojooksult;</p> <p>2)Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine</p> <p>1)sooritab paigalt ja kahesammulise hooga palliviske;</p>	<p>kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>VISKED JA VISKEHARJUTUSED: Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p> <p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>Jooksu ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita, jooksud pidurdused, suunamuutused.</p>	<p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivalises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p>
---	--	---

<p>1)sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli, ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p>	<p>Põrgatamisharjutused tennis ja korvpalliga,</p> <p>VÕIMLEMINE</p> <p>Pööre paigal hüppamisega.</p> <p>Päkkkõnd, kõnd kandadel, juurdevõtusammud kõrvale, harki-ja käärihüplemine.</p> <p>Võimlemisharjutused vahenditega ja ilma. Matkimisharjutused.</p> <p>Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p>		
<p>1)oskab alustada tundi ja liikuda rivis.</p> <p>2)On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega</p> <p>3)On tutvunud rivisammu ja võimlemissammuga</p>	<p>Akrobaatikas veered kägaras ja sirutatult,Tirel ette ja veere taha turiseisu</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikudes joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni ja jooksu viise.</p> <p>Toenghüppeks ettevalmistav harjutus-sirutushüpe.</p>		

<p>4) Sooritab põhivõimlemise harjutustekombinatsioone muusika või saatelugemise järgi.</p> <p>5) sooritab tireli ette, tueiseisu ja kaldpinnal tireli taha.</p> <p>6) Hüpleb hüpitsat tiirutades ette järjest 30 sek jooksul</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid</p> <p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp- ja lõppsamm.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega, Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>		
<p>1) Tantsib õpitud eesti laulumänge.</p> <p>2) Liigub vastavalt muusikale, rütmile.</p>	<p>SUUSATAMINE</p> <p>Lehvikpööre eest. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta</p>		

<p>1)Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes</p> <p>2)Oskab kasutada käärtõus tehnikat</p> <p>3)Läbib suuskadel erineval maastikul 1.5 km</p> <p>4)Laskub mäest kasutades erinevaid tehnikaid.</p>	<p>sõiduviis .</p> <p>Laskumine</p> <p>Sahkpidurdus.</p> <p>UJUMINE</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine</p>	<p>Käärtõus.</p> <p>kõrgasendis.</p>	
---	--	--------------------------------------	--

Oskab sukelduda, hõljuda, libiseda ja vees edasi liikuda.			
---	--	--	--

8 3. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
<p>3. klassi õpilane:</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</p>	<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST:</p> <p>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</p>	<p>Väärtuspädevus-abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastega, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p> <p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja sallivkaaslaste suhtes.</p> <p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: 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: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt</p>

<p>reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p>esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest,</p> <p>VÕIMLEMINE</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette</p>	<p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</p>	<p>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>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p>
---	---	--	---

<p>3. klassi õpilane:</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 kaldpinnalt tireli taha; hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. 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 käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega</p>
---	--	---

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

KERGEJÕUSTIK: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga..

.JOOKS JA
JOOKSUHARJUTUSED:

tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p>	<p>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.</p> <p>HÜPED JA HÜPPEHARJUTUSED: Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p>	
---	--	--

<p>4) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>VISKED JA VISKEHARJUTUSED: Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p> <p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Lihtsustatud reeglitega pesapall.</p>		
---	---	--	--

<p>5) Sooritab palliviske paigalt kahesammulise hoog</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,</p> <p>3) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p>SUUSATAMINE</p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel</p> <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides.</p> <p>Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.</p>		
---	---	--	--

<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis; läbib järjest suusatades 3 km distantsti.</p>	<p>Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p> <p>UJUMINE</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumiskaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine</p>		
--	---	--	--

1) mängib/tantsib õpitud eesti
laulumänge ja tantse;

liigub vastavalt muusikale, rütmile,
helile.

Ujub vabalt valitud stiilis 200 meetrit., sukeldub.			
---	--	--	--

9 Kehaline kasvatus II kooliaste

10 Õppe-ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusesga 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 ja liikumisviiside tehnika; 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid; 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada tövõimet 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.

11 Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma tövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

12 Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

13 Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist 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 arvestatud ja mitte arvestatud hinnangutega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatusetundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus

ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

14 4. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
<p>Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alapid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;</p> <p>Selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;</p>	<p>VÕIMLEMINE</p> <p>4.klass:</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine</p>	<p>Väärtuspädevus-</p> <p>Oma tervise kaitsmise ja tugevdamise eesmärgil teeb õpilane põhjendatud valikuid tervisekäitumises.</p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p> <p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: 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: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>

<p>; Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;</p> <p>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;</p> <p>Kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma</p>	<p>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: tiral ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>KERGEJÕUSTIK</p>	<p>abivalmis ja salliv kaaslaste suhtes. Oskus ennast kehtestada</p> <p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p> <p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</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>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p>
--	---	---	---

<p>tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;</p> <p>Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses 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;</p> <p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega ja õige teatevahetuse teatejooksus; sooritab kaugushüppe paku tabamiseta hoojooksult; sooritab paigalt ja kahesammulise hooga palliviske; jlabib võimetekohase tempoga 1.km</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>SPORTMÄNGUD</p> <p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Löögitehnika õppimine ja söödu peatamine jalgpallis</p>	<p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega</p>
---	---	---

<p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli, ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>Oskab orienteeruda kaardi järgi ; teab põhileppemärke (10–15); orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p>	<p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre).</p> <p>Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.</p> <p>Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.</p> <p>Sahkpidurdus.</p> <p>Mängud suuskadel.</p>	<p>tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p> <p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p>
--	--	---

TANTSULINE LIIKUMINE

Ruunitaju arendavad liikumised.
Rütmitunget ja koordinatsiooni
arendavad tantsukombinatsioonid.

Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr.
Polkasamm. Ruutumba põhisamm.
Liikumise alustamine ja lõpetamine,
hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja
seltskonnatantsud, ka paarilise
vahetusega. Poiste ja tüdrukute
vahelduvtegevused. Loovtantsu
põhielement keha. Tantsupidude
traditsioon. Riietus, rahvarõivad.

Rühma koostöö tantsimisel.

ORIENTEERUMINE

Orienteerumine ruumis ja vabas
looduses tuttava objekti plaani järgi.

	<p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	
--	--	--

15 5. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
<p>Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;</p> <p>Selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja</p>	<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST:</p> <p>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</p>	<p>Väärtuspädevus- Oma tervise kaitsmise ja tugevdamise eesmärgil teeb õpilane põhjendatud valikuid tervisekäitumises.</p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline</p>

<p>hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;</p> <p>; Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;</p> <p>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;</p>	<p>ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest,</p> <p>KERGEJÕUSTIK: Jooksuasendi ja liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta. Pallivise paigalt ja kahesamulise hooga..</p>	<p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja salliv kaaslaste suhtes.</p> <p>Oskus ennast kehtestada</p> <p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p> <p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</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>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning</p>
--	--	--	--

<p>Kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;</p> <p>Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses 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;</p> <p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega ja õige teatevahetuse teatejooksus; sooritab</p>	<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Lihtsustatud reeglitega pesapall.</p> <p>ORIENTEERUMINE: Maastikuobjektid, leppemärgid, . Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. .. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p> <p>5 klass</p>	<p>kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p> <p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises</p>
--	---	--

<p>kaugushüppe paku tabamiseta hoojooksult; sooritab paigalt ja kahesammulise hooga palliviske; jläbib võimetekohase tempoga 1.km</p> <p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli, ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>Oskab orienteeruda kaardi järgi ; teab põhileppemärke (10–15); orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;;</p> <p>1) oskab liikuda, kasutades ja võimlejasammu (T);</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samlliikumisel.</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 lödvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, .</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte</p>	<p>kasvatases ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p> <p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatases ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.</p>
--	---	--

<p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes;; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil(P)</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>		
<p>5. klassi õpilane:</p> <p>suusatamine</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p>			

3) sooritab uisusamm- ja
poolsahkpöörde;

4) sooritab teatevahetuse
teatesuusatamises;

5) läbib järjest suusatades 3 km
distanti;

TALIALAD

5.klassi Suusatamine.

Paaristõukeline ühesammuline
sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta.

Pool-uisusamm laugel laskumisel.

Sahkpöörde tutvustamine.

Poolsahkpidurdus. Pidurdamine
laskumisel ennetava kukumisega.

Laskumine väljaseadeasendis.

Mängud suuskadel, teatevõistlused.

16 6. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
<p>6. klassi õpilane:</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 õpitud 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</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>Väärtuspädevus- Oma tervise kaitsmise ja tugevdamise eesmärgil teeb õpilane põhjendatud valikuid tervisekäitumises.</p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p> <p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja salliv kaaslaste suhtes. Oskus ennast kehtestada</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguine eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad;</p>

<p>ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja 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;</p> <p>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>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 treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p> <p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</p>	<p>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>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud 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>valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p> <p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p>	<p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>VÕIMLEMINE</p>	<p>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p>
---	--	--

<p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samlliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga paigal ja liikudes..</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lödvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja</p>	<p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p>
---	--	---

<p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe pakutabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p>	<p>rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe.</p> <p>Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdminE</p> <p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt pakutabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p>		
---	---	--	--

<p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p> <p>6. klassi õpilane:</p> <p>liikumismängud</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p>	<p>LIIKUMIS JA SPORTMÄNGUD</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>		
---	--	--	--

<p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p>			
<p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p>			
<p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p>	<p>TALIALAD</p>		
	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p>		
<p>.6. klassi õpilane:</p>	<p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p>		
<p>suusatamine</p>	<p>Laskumine madalasisendis.</p>		
<p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga,</p>	<p>Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda.</p>		
<p>vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise</p>	<p>Mängud suuskadel.</p>		
	<p>Teatesuusatamine.</p>		

<p>kaheammulise uisusamm- sõiduviiisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5</p> <p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Ruunitaju ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm.</p> <p>Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>		
---	--	--	--

<p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>			
<p>6. klassi õpilane:</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>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>		

17 Kehaline kasvatus III kooliaste

18 Õppe-ja kasvatuseesmärgid:

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.

19 Läbivad teemad.

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse

vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

20 Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

21 Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist 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 arvestatud ja mitte arvestatud hinnangutega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatusetundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatusainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusaia õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

22 7. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
7. klassi õpilane:	VÕIMLEMINE	Väärtuspädevus- Oma tervise kaitsmise ja tugevdamise eesmärgil teeb õpilane	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse

<p>7. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vabakava harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni ja poomil (T) / sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>7.KLASS</p> <p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>	<p>põhjendatud valikuid tervisekäitumises.</p> <p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p> <p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja salliv kaaslaste suhtes.</p> <p>Oskus ennast kehtestada</p> <p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p> <p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</p>	<p>kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline 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,</p>
--	---	---	---

	<p>Rakendusharjutused. Ronimine Akrobaatika: ratas kõrvale.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>	<p>tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud 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>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja</p>
--	--	--

:	<p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>Visked. Palliviske eelsoojendus- harjutused Pallivise hoojooksult.</p>	<p>kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p> <p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus</p>
---	---	---

sooritab 3-ja 5.sammuliselt
hoojooksult kaugushüppe
üleastumistehnikas kõrgushüppe;
sooritab hoojooksult palliviske

jookseb kiirjooksu
stardikäsklustega;

suudab joosta järjest 12 minutit

SPORTMÄNGUD

Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. .. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.
Jalgpall. Harjutused söödu- ja

tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

<p>(õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p>võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>löögitehnika täiustamiseks.</p> <p>Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p>SUUSATAMINE</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.</p>	
--	---	--

<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;</p> <p>läbib järjest suusatades 5 km</p>	<p>Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.</p> <p>Jooksusamm-tõusuviis.</p> <p>Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).</p> <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine.</p> <p>Labajalavalss. Jive'i põhisamm.</p> <p>Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.</p> <p>Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, line-tants vm.</p> <p>Loovtantsu elementide kasutamine.</p> <p>Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p>		
---	---	--	--

<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> <p>7. klassi õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimetekohaselt</p>	<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Liikumise täpse suuna (asimuut) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>		
---	---	--	--

<p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p>			
--	--	--	--

23 8. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
<p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.</p>	<p>Väärtuspädevus- Oma tervise kaitsmise ja tugevdamise eesmärgil teeb õpilane põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete mõistmine</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>

<p>väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>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;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt</p>	<p>Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad</p>	<p>Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p> <p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja salliv kaaslaste suhtes. Oskus ennast kehtestada</p> <p>Enesemääratluspädevus-oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi</p> <p>Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</p>	<p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline 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>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud</p>
--	--	--	--

<p>(tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja</p> <p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</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>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p>
--	---	---

	<p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (harkja/või kägarhüpe).</p> <p>tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p>
<p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vabakava harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni ja poomil (T) / kangil (P);</p>	<p>VÕIMLEMINE</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse</p>	<p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p>

sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

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

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

<p>1) sooritab 3-ja 5.sammuliselt hoojooksult kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p>	<p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>8,klass:</p> <p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>		
--	---	--	--

3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; suudab joosta järjest 12 min utit

8. klassi õpilane:
(õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)

SPORTMÄNGUD

.

Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. .. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel

<p>võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p>SUUSATAMINE</p> <p>8.klass:</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega.</p> <p>Teatesuusatamine</p>		
---	--	--	--

<p>8.klassi õpilane: suusatamine</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga;</p> <p>2) suusatab kepitõuketa uisusamm- sõiduviisiga tempovarianti;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 5km</p>	<p>(võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Tantsu karaktersus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi.</p> <p>Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine.</p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine.</p> <p>Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>		
--	--	--	--

<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p> <p>Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>		
---	--	--	--

<p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>			
---	--	--	--

24 9. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused	Lõiming
9. klassi õpilane:	1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja	Väärtuspädevus- Oma tervise kaitsmise ja tugevdamise eesmärgil teeb õpilane	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse

<p>1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p>	<p>töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p>	<p>põhjendatud valikuid tervisekäitumises.</p>	<p>kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p>
<p>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;</p>	<p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p>	<p>Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslaste. ausa mängu põhimõtete mõistmine Õpipädevus- oskus hinnata oma kehaliste võimete taset. Õppida juurde uusi liikumisviise ja harjutusi.</p>	<p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>
<p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p>	<p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p>	<p>Sotsiaalne pädevus- Käituda viisakalt ja tähelepanelikult, olla abivalmis ja salliv kaaslaste suhtes. Oskus ennast kehtestada</p>	<p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguine eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>
<p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi,</p>	<p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime</p>	<p>Enesemääratluspädevus- oskab hinnata oma võimeid ja vältida ohuolukordi Suhtluspädevus- oskus kasutada õpitud spordi ja tantsu oskussõnu.</p>	<p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine,</p>

<p>õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p> <p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p>	<p>arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja</p> <p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p>	<p>tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud 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>Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja</p>
--	--	--

<p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p> <p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) suudab joosta järjest 12 minutit</p> <p>9. klassi õpilane:</p> <p>(õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)</p> <p>võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p>	<p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p> <p>tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>5) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p> <p>VÕIMLEMINE</p> <p>8.KL</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse</p>	<p>kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.</p> <p>Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus</p>
---	---	---

<p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p>	<p>arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>	<p>tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.</p>
<p>Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p>	
<p>9.klassi õpilane: suusatamine</p>	<p>Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p>	
<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p>	<p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p>	
<p>2) suusatab kepitõuketa uisusamm- sõiduviisiga tempovarianti;</p>	<p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p>	
<p>3) läbib järjest suusatades 5 km (T), 8 km (P)</p>		
<p>9.klassi õpilane:</p>	<p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>	
<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p>	<p>9.klass:</p>	

<p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid.</p>		
<p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p>		

Aeroobika tervisespordialana.
 Aeroobika põhisammud.
 Riistvõimlemine:
 harjutuskombinatsioonid
 akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil
 (T) Toenghüpe:
 hark- ja/või kägarhüpe.
 Iluvõimlemine: harjutused lindiga:
 hood, ringid, kaheksad, sakid,
 spiraalid, visked ja püüdmine (T).el
 ning jälgib seal toimuvat; oskab
 tegutseda abikohtunikuna
 võistlustel.

KERGEJÕUSTIK

Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.
 Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe:
 flopptehnika täishoolt (tutvustamine)
 Heited, tõuked. Kuulitõuke
 eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge
 hooga.

SPORTMÄNGUD

Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm- sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.

TANTSULINE LIIKUMINE.

Õpitud tantsurütmide ja -stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.

Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

ORIENTEERUMINE

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine.

Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.