

# KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA PÕHIKOOIILE

Tallinna Mahtra Põhikool

## ÜLDOSA

### Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli 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 tehnika;
- 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.

## 1. Üldalused

### 1.1 Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;

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

## **1.2 Kehalise kasvatuse õppeaine maht**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini.

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

## **1.3 Ainevaldkonna kirjeldus**

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama.

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

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva kuus spordiala: võimlemine, keergejõustik (I kooliastme õpitulemuses ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korvpall T, P, võrkpall T ja jalgpall P), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine 1 -3 klassid, uisutamine 4 -9 klassid) ning orienteerumine. I kooliastmes (3. klassis) läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusesele ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

Kehalise kasvatuses tunnid võivad toimuda 1. -6. klassi õpilastele õues, kui tegelikult toimiva välisõhu temperatuur on kuni miinus 10° C ja 7. – 12. klassi õpilastel kuni miinus 15° C.

Kehalise kasvatuses tunnid võib läbi viia õues mõõduka tuule korral tuulekiirusel kuni 8 m/s.

Õpilane saabub tundi korrektses sportlikus riietuses, eemaldab ehted, kinnitab pikad juuksed. Kehalise kasvatuses tunnis kannab õpilane spordijalatseid. Võimlatundides peavad olema puhtad sisejalanõud, mis on sobilikud sportimiseks.

Välitundides riietub õpilane vastavalt õhutemperatuurile ja ilmastikuoludele.

## 1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi

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

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

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

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

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

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

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

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

Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutavas ühiskonnas nii õppimisel, leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

### **1.5 Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

Keel ja Kehaline kasvatus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist. Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuselõimingu oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

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

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

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

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhatakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldamisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbrises elukeskkonnas.

### **1.6 Lõimivate teemade rakendamise võimalusi**

Õppekava lõimivate teemad arvestatakse valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

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

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

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

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

Teabekeskond ning tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid.

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

## **1.7 Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;

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

## **1.8 Hindamise alused**

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

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

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

### **1.8.1 Hindamise eripärad kehalises kasvatuses**

Hinde aluseks on õpilase oskused, aktiivsus ja püüdlikus tunnis; vastava riietuse ja spordivarustuse olemasolu; õpilase oskus käituda kollektiivis.

“5” - õpilane võtab aktiivselt ja püüdlikult tunnist osa (vastavalt oma võimetele); oskab käituda kollektiivis; on spordiriietes.

“4” - õpilane võtab tunnist osa. Aeg ajalt tuleb tema käitumist kollektiivis korrigeerida.

“3” - õpilane on tunnis hajameelne, vajab ülesannete kirjeldamise kordamist. Ei võta osa rühmatööst.

“2” - õpilane viibib tunnis, kuid ei võta osa rühmatööst. Täidab õpetaja käske valikuliselt. Teeb palju vigu, ei püüa tulemuste paranemisele, on passiivne tunni mängulises osas. Keeldub (ilma vabandava põhjuseta) õpetaja käske täitmast, käitub ebakorrektset, ebaviisakalt. Segab tundi. Ei täida ohutusreegleid, hügieeninorme.

Kehalisest kasvatuses vabastatud õpilane viibib võimalusel tunnis, abistab õpetajat. Hinde saamiseks esitab õpetaja poolt määratud suulise või kirjaliku töö (referaat, esitlus jne), osaleb võistlustel kohtunikutöös, valmistab ette ja viib läbi liikumismänge, teatejookse jne.

### **1.9 Füüsiline õpikeskkond**

Füüsilist keskkonda kujundades jälgib kool, et:

- 1) alates II kooliastmest on poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- 2) kasutatavate rajatiste ja ruumide sisustus ning kujundus on õppe seisukohast otstarbekas;
- 3) õppes on võimalus kasutada kooliraamatukogu;
- 4) kasutatavate rajatiste ja ruumide sisustus on turvaline ning vastab tervisekaitse- ja ohutusnõuetele;
- 5) ruumid, sisseseade ja õppevara on esteetilise väljanägemisega;
- 6) on olemas kehalise tegevuse ning tervislike eluviiside edendamise võimalused nii koolitundides kui ka tunniväliselt.

# Kehaline kasvatus 1.klass

## 1. Eesmärgid

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 ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma.

## 2. Pädevused

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

### 2.1 Võimlemine

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

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

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

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, tirel ette.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil, päkkõnd päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

## **2.2 Jooks, hüpped, visked**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.

Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

## **2.3 Liikumismängud**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **2.4. Talialad**

### **2.4.1. Suusatamine**

Õpitulemused

Õpilane:

suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;

laskub mäest põhiasendis;

läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

### **3. Hindamine**

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste sooritamist.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest.

Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervises seisundist – õpilane sooritab võimalusel hindeharjutusena individuaalseid ülesandeid.

#### **Kujundav hindamine**

**Väga hea.** Õpilane:

- Kuuleb ja mõistab õpetaja seletusi.
- Järgib põhilisi ohutus- ja etiikanõudeid.
- Täidab hügieeninõudeid spordirõivastele.
- On tunnis aktiivne ja püüdlilik.
- Täidab iseseisvalt õpetaja antud ülesanded.
- Täidab ülesanded tehniliselt õigesti või püüab seda teha.
- Mõistab ja järgib mängureegleid.
- On tunnis distsiplineeritud.
- On sõbralik tunnis ja mängudes.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

**Hea.** Õpilane:

- Kuuleb ja mõistab õpetaja selgitusi.
- Järgib põhilisi ohutusi- ja etiikanõudeid.
- Põhiosas täidab hügieeninõudeid spordirõivastele.
- On tunnis aktiivne ja püüdlilik.
- Täidab enamasti iseseisvalt õpetaja antud ülesanded.

- Täidab enamasti ülesanded tehniliselt õigesti või püüab seda teha.
- Enamuses mõistab ja järgib mängureegleid.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

**Rahuldav. Õpilane:**

- Ei kuule õpetajat, vajab õpetajalt lisaseletust.
- Osaliselt järgib põhilisi ohutusi- ja etiikanõudeid.
- Osaliselt täidab hügieeninõudeid.
- On aktiivne, aga ei püüa tunnis.
- Täidab hooletult ülesandeid, vajab on lisaseletusi.
- Täidab ülesanded tehniliselt valesti.
- Ei järgi alati mängureegleid.
- Rikub tunnisdistsipliini.
- On vahel ebasõbralik tunnis ja mängudes.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

# Kehaline kasvatus 2.klass

## 1. Pädevused:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika; sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusel ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari.

## 2. Õppesisu

### 2.1 Võimlemine

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

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

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

## **2.2 Jooks, hüpped, visked**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt

## **2.3 Liikumismängud**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **2.4 Tantsuline liikumine**

Rütmika.

## **2.5 Suusatamine**

### **2.6. Talialad**

#### **2.6.1. Suusatamine**

Õpitulemused

Õpilane:

suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise

sõiduviisiga;

laskub mäest põhiasendis;

läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

### **3. Õpioskused.**

#### **3.1 Võimlemine**

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

#### **3.2 Jooks, hüpped, visked**

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 600 m distantsi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta

#### **3.3. Liikumismängud**

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

### **3.4 Tantsuline liikumine**

- 1) mängib/tantsib õpitud laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

### **3.5 Suusatamine**

## **4. Hindamine**

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste sooritamisel;

Tervisest tingitud erivajadustega õpilastele antakse individuaalseid harjutusi ja hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest.

### **Kujundav hindamine**

**Väga hea.** Õpilane:

- Kuuleb ja mõistab õpetaja seletusi.
- Järgib põhilisi ohutus- ja etiikanõudeid.
- Täidab hügieeninõudeid spordirõivastele.
- On tunnis aktiivne ja püüdlik.
- Täidab iseseisvalt õpetaja antud ülesanded.
- Täidab ülesanded tehniliselt õigesti või püüab seda teha.
- Mõistab ja järgib mängureegleid.
- On tunnis distsiplineeritud.
- On sõbralik tunnis ja mängudes.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

**Hea.** Õpilane:

- Kuuleb ja mõistab õpetaja selgitusi.
- Järgib põhilisi ohutusi- ja etiikanõudeid.
- Põhiosas täidab hügieeninõudeid spordirõivastele.
- On tunnis aktiivne ja püüdlik.
- Täidab enamasti iseseisvalt õpetaja antud ülesanded.
- Täidab enamasti ülesanded tehniliselt õigesti või püüab seda teha.
- Enamuses mõistab ja järgib mängureegleid.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

**Rahuldav. Õpilane:**

- Ei kuule õpetajat, vajab õpetajalt lisaseletust.
- Osaliselt järgib põhilisi ohutusi- ja etiikanõudeid.
- Osaliselt täidab hügieeninõudeid.
- On aktiivne, aga ei püüa tunnis.
- Täidab hooletult ülesandeid, vajab on lisaseletusi.
- Täidab ülesanded tehniliselt valesti.
- Ei järgi alati mängureegleid.
- Rikub tunnisdistsipliini.
- On vahel ebasõbralik tunnis ja mängudes.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

# Kehaline kasvatus 3.klass

## 1. Pädevused:

õpilane

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari.

## 2. Õppesisu

### 2.1 Võimlemine

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

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

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

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

## **2.2 Jooks, hüpped, visked**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

## **2.3 Liikumismängud**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **2.4 Tantsuline liikumine**

Rütmika

## **2.5 Ujumine**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

## **2.6. Talialad**

### **2.6.1. Suusatamine**

Õpitulemused

Õpilane:

suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

laskub mäest põhiasendis;

läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

### **3. Õpitulemused**

#### **3.1 Võimlemine**

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

#### **3.2 Jooks, hüpped, visked**

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 600 m distantsi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

#### **3.3. Liikumismängud**

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

#### **3.4 Tantsuline liikumine**

- 1) mängib/tantsib õpitud laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

### 3.5 Ujumine

1) Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded.

### 3.6 Suusatamine

## 4. Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste sooritamisel;

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest.

Kujundav hindamine

**Väga hea.** Õpilane:

- Kuuleb ja mõistab õpetaja seletusi.
- Järgib põhilisi ohutus- ja etiikanõudeid.
- Täidab hügieeninõudeid spordirõivastele.
- On tunnis aktiivne ja püüdlük.
- Täidab iseseisvalt õpetaja antud ülesanded.
- Täidab ülesanded tehniliselt õigesti või püüab seda teha.
- Mõistab ja järgib mängureegleid.
- On tunnis distsiplineetiritud.
- On sõbralik tunnis ja mängudes.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

**Hea.** Õpilane:

- Kuuleb ja mõistab õpetaja selgitusi.
- Järgib põhilisi ohutusi- ja etiikanõudeid.
- Põhiosas täidab hügieeninõudeid spordirõivastele.
- On tunnis aktiivne ja püüdlük.
- Täidab enamasti iseseisvalt õpetaja antud ülesanded.
- Täidab enamasti ülesanded tehniliselt õigesti või püüab seda teha.
- Enamuses mõistab ja järgib mängureegleid.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

**Rahuldav. Õpilane:**

- Ei kuule õpetajat, vajab õpetajalt lisaseletust.
- Osaliselt järgib põhilisi ohutusi- ja etiikanõudeid.
- Osaliselt täidab hügieeninõudeid.
- On aktiivne, aga ei püüa tunnis.
- Täidab hooletult ülesandeid, vajab on lisaseletusi.
- Täidab ülesanded tehniliselt valesti.
- Ei järgi alati mängureegleid.
- Rikub tunnisdistipliini.
- On vahel ebasõbralik tunnis ja mängudes.
- Kasutab kooli spordivahendeid ja –inventari säästvalt.

# **Kehaline kasvatus 4.klass**

## **1. Eesmärgid II kooliastmes**

Õpilane:

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

## **2. Digipädevus.**

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi- tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades.

Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi.

Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed.

Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## **3. Õpitulemused ja õppesisu**

### **3.1 Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas

sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

## **3.2 Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõõriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

## **3.2 Kergejõustik**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.

Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Pallivise hoojooksult.

## **3.3. Liikumis- ja sportmängud**

### **3.3.1. Liikumismängud**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

## **3.4. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)**

### **Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)**

Õpilane:

- 1) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

### **Õppesisu**

Korvpall (P. T.) Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile.

Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall (T.) Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning

paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

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

## **3.5. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

### **3.5.1. Uisutamine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine.

Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **3.6. Eesti rahva tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

### **Õppesisu**

Eesti rahvatantsud paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

## **4. Hindamine**

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kujundav hindamine

**«5»- õpilane:**

Saab aru ja täidab õigesti ülesandeid.  
Teab ja täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Oskab ohutult mängida liiklusmänge  
Täidab hügieenireegleid  
Käitub tunnis hästi ja kontrollib oma käitumist  
On tunnis aktiivne ja püüdlik  
Täidab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet, täidab mängureegleid  
On valmis koostööle, austab teisi võistlejaid  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«4»- õpilane:**

Enamasti saab aru ja täidab ülesandeid  
Enamasti täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Enamasti on tunnis distsiplineeritud  
Peamiselt järgib hügieenireegleid  
On aktiivne, kuid vähepüüdlik tunnis  
Enamasti täitab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet ja täidab mängureegleid, vahel eksib  
Teeb koostööd, ausab kaasvõistlejaid  
On tunnis distsiplineeritud, vahel ei kontrolli oma käitumist  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«3»- õpilane**

Enamasti saab aru ja täidab osaliselt ülesandeid  
Osaliselt täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Osaliselt järgib hügieenireegleid  
On tunnis väheaktiivne, ei ürita kaasa teha  
Täidab õpetajate poolt antud ülesandeid hooletult  
Täidab harjutusi tehniliselt valesti  
Osaliselt täitab mängureegleid  
Vahel osaleb spordivõistlustel ja üritustel  
Ei täida tunnis käitumisreegleid  
Rakendab praktikas oma oskusi ja teadmisi.

# **Kehaline kasvatus 5.klass**

## **1. Digipädevus**

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi- tervise-ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades.

Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi.

Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed.

Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## **2. Õpitulemused ja õppesisu**

### **2.1 Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpitulemused

Õpilane:

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

## Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

## 2.2 Võimlemine

### Õpitulemused

#### Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

### Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

## **2.3 Kergejõustik**

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.

Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Pallivise hoojooksult.

## **2.4 Liikumis- ja sportmängud**

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall (P.T.) Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile.

Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall (T.) Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinat ja paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

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

## **2.5 Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)**

### 2.5.1. Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine.

Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## 2.6 Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

## 3. Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kujundav hindamine

«5»- õpilane:

Saab aru ja täidab õigesti ülesandeid.

Teab ja täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid

Oskab ohutult mängida liiklusmänge

Täidab hügieenireegleid

Käitub tunnis hästi ja kontrollib oma käitumist

On tunnis aktiivne ja püüdlik

Täidab harjutusi tehniliselt õigesti

Teab ausu mängu põhimõtet, täidab mängureegleid

On valmis koostööle, austab teisi võistlejaid

Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«4»- õpilane:**

Enamasti saab aru ja täidab ülesandeid

Enamasti täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid

Enamasti on tunnis distsiplineeritud

Peamiselt järgib hügieenireegleid

On aktiivne, kuid vähepüüdlik tunnis

Enamasti täitab harjutusi tehniliselt õigesti

Teab ausu mängu põhimõtet ja täidab mängureegleid, vahel eksib

Teeb koostööd, ausab kaasvõistlejaid

On tunnis distsiplineeritud, vahel ei kontrolli oma käitumist

Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«3»- õpilane**

Enamasti saab aru ja täidab osaliselt ülesandeid

Osaliselt täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid

Osaliselt järgib hügieenireegleid

On tunnis väheaktiivne, ei ürita kaasa teha

Täidab õpetajate poolt antud ülesandeid hooletult

Täidab harjutusi tehniliselt valesti

Osaliselt täitab mängureegleid

Vahel osaleb spordivõistlustel ja üritustel

Ei täida tunnis käitumisreegleid

Rakendab praktikas oma oskusi ja teadmisi.

# **Kehaline kasvatus 6.klass**

## **1. Digipädevus**

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi- tervise-ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades.

Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi.

Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed.

Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## **2. Õpitulemused ja õppesisu**

### **2.1 Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpitulemused

Õpilane:

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

## Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

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

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

## 2.2 Võimlemine

### Õpitulemused

#### Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

## Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

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

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked

ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog kääртоengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

## **2.3 Kergejõustik**

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.

Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Pallivise hoojooksult.

## **2.4 Liikumis- ja sportmängud**

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

Korvpall (P. T.) Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.

Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall (T.) Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

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

## **2.5 Talialad**

### **2.5.1. Uisutamine**

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine.

Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **2.6 Orienteerumine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2) teab põhileppemärke (10–15);
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

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

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

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

Orienteerumismängud.

## **2.7 Tantsuline liikumine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

### 3. Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kujundav hindamine

#### «5»- õpilane:

Saab aru ja täidab õigesti ülesandeid.  
Teab ja täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Oskab ohutult mängida liiklusmänge  
Täidab hügieenireegleid  
Käitub tunnis hästi ja kontrollib oma käitumist  
On tunnis aktiivne ja püüdlik  
Täidab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet, täidab mängureegleid  
On valmis koostööle, austab teisi võistlejaid  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

#### «4»- õpilane:

Enamasti saab aru ja täidab ülesandeid  
Enamasti täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Enamasti on tunnis distsiplineeritud  
Peamiselt järgib hügieenireegleid  
On aktiivne, kuid vähepüüdlik tunnis  
Enamasti täidab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet ja täidab mängureegleid, vahel eksib  
Teeb koostööd, ausab kaasvõistlejaid  
On tunnis distsiplineeritud, vahel ei kontrolli oma käitumist  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

#### «3»- õpilane:

Enamasti saab aru ja täidab osaliselt ülesandeid  
Osaliselt täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Osaliselt järgib hügieenireegleid

On tunnis väheaktiivne, ei ürita kaasa teha  
Täidab õpetajate poolt antud ülesandeid hooletult  
Täidab harjutusi tehniliselt valesti  
Osaliselt täitab mängureegleid  
Vahel osaleb spordivõistlustel ja üritustel  
Ei täida tunnis käitumisreegleid  
Rakendab praktikas oma oskusi ja teadmisi.

# **Kehaline kasvatus 7.klass**

## **1. Eesmärgid III kooliastmes**

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 ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

## **2. Digipädevus.**

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi- tervise-ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades.

Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi.

Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed.

Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## **3. Õpitulemused ja õppesisu**

### **3.1 Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

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

## **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.

Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.

Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.

Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika.

Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh. antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

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

## **3.2 Võimlemine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab harjutus kombinatsiooni akrobaatikas;

2) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe).

## **Õppesisu**

Põhiasendid ja liikumised. Pöördpainutus. Väljaseade põlvitus. Külgtöenglamang. Õlavarsseong. Poolkumerkükk. Kerelainetus. 360 pööre päkkadel.

Rivi- ja korraharjutused. Ümberpöödr sammuliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Sulghüpe 180° poordega. Põiajooks. Põlvetoestekõnd. Juurdevõtusamm ja sammhüpe.

Rakendusvõimlemine. Riistastiku kandmine - kits, hoolaud, võimlemispingid ja paigaldamine.

Ronimine, ripped. Ronimine koiel. Riplemine.

Toenghüppe. Kägarhüpe kitselt risti kägarhüpe. Harkhüppe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Tasakaal. Poomil pööre 180° sammuga ette toengrõhtpõlvitusse. Jalahooga taha mahahüpe seisu küljeti poomiga. Mitmesugused kõnni-jajooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega.

Polkasamm. Äratõukega hoolaualt jala ülehoog harkistesse poomil. Nurkiste.

Akrobaatika. Kaarsild maast ja silda laskumine la. abistamisega. Jalgade ja käte vahelduv tõstmine sillast ja sillast pööre toengkükki. Ratas kõrvale. Turiseis. Paaristirel. Tirel taha toengrõhtpõlvitusse. P - kätelseisust tirel ette abistamisega. Pikk tirel.

Rütmika ja liikumine. Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava (T) ja soojendusvõimlemine (P). Valsisamm pöörddega. Rumba ja samba.

Rock'n'rolli põhisammud.

Võimlemisrõnga kiigutamine ees ja külgpinnas. Hüpped kiikuvasse rõngasse. Rõnga veeretamine.

Lihtsamad kombinatsioonid.

Võimlemispalli veered käsivartel ja labakäe vahel. Palli pörgatused, visked ja püüdmised. Lihtsad kombinatsioonid palliga.

## **3.3 Kergejõustik**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske;
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

## **Õppesisu**

Jooks. Madallähe. Kordusjooksud 60 m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 3-4 min. Stardid erinevatest lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60 m. Maastikujooks 500 m (T) ja 1000 m (P). Tõkkejooksu erialased harjutused.

Hüpped. Kaugushüppe paigalt ja hoojooksult. Käte ja jalgade töö õhulennul, õige maandumine. Kõrgushüppe - flopptehnika. Hüppe tulemusele vabas stiilis.

Visked. Pallivise tehnikale ja kaugusele. Kuulitõuge 1-2 kg pallidega. Hoota kuulitõuge. Kuuliheitel erinevatest lähteasendeist.

### **3.4 Sportmängud**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.

#### **Õppesisu:**

Korvpall (P.T.) Pallide söötmine, püüdmine ja põrgatamine tempo- ja suuna muutmisega. Sööt kahe käega rinnalt. Ühekäesööt. Lähivise korvile paigalt ja liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend. Peatus ja start. Liikumine palliga ja pallita. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus.

Jalgpall (P.) Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine. Löögid jala erinevate asenditega.

Võrkpall (T.) Mängija põhiasend ja liikumine sööduasendis. Ülalt- ja altsööt. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 1:1, 2:2 ja 3:3. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid.

Muud sportmängud. Pesapall. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki - palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

### **3.5 Taliala**

#### **3.5.1. Uisutamine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;

2) suudab uisutada järjest 9 minutit;

3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

### **Õppesisu**

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.

## **3.6 Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.

### **Õppesisu**

Üleriigilised tantsuüritused Eestis. Õpitud rahvatantsude liigitus; rahvatantsud kui folkloorsed ja autoritantsud. Valsisamm pööretega. Rock'n'rolli põhisamm. Õpitud seltskonnatantsude põhisammude kasutamine. Ühismangud ja -tegevused õpitud tantsude baasil.

## **3.7 Praktiline tegevus**

Koolisisesed spordivõistlused ja spordipäevad – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik.

Anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treening- gruppidesse.

Osaleda linnaosa, maakonna ja Eesti Koolisportiliidu poolt korraldatud võistlustel.

Kohtumised tuntud sportlastega, spordiürituste külastamine.

## **4. Hindamine**

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

Kujundav hindamine

**«5»- õpilane:**

Saab aru ja täidab õigesti ülesandeid.  
Teab ja täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Oskab ohutult mängida liiklusränge  
Täidab hügieenireegleid  
Käitub tunnis hästi ja kontrollib oma käitumist  
On tunnis aktiivne ja püüdlik  
Täidab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet, täidab mängureegleid  
On valmis koostööle, austab teisi võistlejaid  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«4»- õpilane:**

Enamasti saab aru ja täidab ülesandeid  
Enamasti täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Enamasti on tunnis distsiplineeritud  
Peamiselt järgib hügieenireegleid  
On aktiivne, kuid vähepüüdlik tunnis  
Enamasti täidab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet ja täidab mängureegleid, vahel eksib  
Teeb koostööd, ausab kaasvõistlejaid  
On tunnis distsiplineeritud, vahel ei kontrolli oma käitumist  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«3»- õpilane:**

Enamasti saab aru ja täidab osaliselt ülesandeid  
Osaliselt täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Osaliselt järgib hügieenireegleid  
On tunnis väheaktiivne, ei ürita kaasa teha  
Täidab õpetajate poolt antud ülesandeid hooletult  
Täidab harjutusi tehniliselt valesti  
Osaliselt täidab mängureegleid  
Vahel osaleb spordivõistlustel ja üritustel  
Ei täida tunnis käitumisreegleid  
Rakendab praktikas oma oskusi ja teadmisi.

# **Kehaline kasvatus 8.klass**

## **1. Eesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane

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

## **2. Pädevused**

Kehakultuuri pädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordi- ja/või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine spordis.

Digipädevus.

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi- tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades.

Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi.

Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardijärgi ning salvestada liikumisteed.

Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

### **3. Õpitulemused ja õppesisu**

#### **3.1 Võimlemine**

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kägerhüpe).

##### **Õppesisu**

Põhiasendid ja liikumised. Pingutus ja lõdvestusharjutuste seosed. Käte-ja kere lainetused.

Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade kasutamine.

Rivi- ja korrahariutused. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemishariutused. Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid.

Väljendusjooks.

Rakendusvõimlemine. Riistastiku kandmine ja paigaldamine: kits, hoolaud, võimlemispingid.

Tuletõrjevõte.

Ronimine, ripped. Ronimine köiel. P - ronimine köiel jalgade abita. Riplemine. Käte kõverdamine

T - ripplamangus ja rippes, P - rippes ja toenglamangus.

Toenghüped. Kägerhüpe kitselt, risti kägerhüpe. Harkhüppe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Nurkhüppe külghoojooksult.

Tasakaal. Poomil pöörded, erinevad liikumised ja kehaasendid. Tasakaaluharjutuste

kombinatsioonid. Toengväljaasteseade pealehüpe. Toengnurkiste. Pöördmahahüpe.

Toengrõhtpõlvitusest poolspagaat.

Akrobaatika. Kaarsild. Sillast pööre toengrõhtpõlvitusse. Tempos rattad kõrvale. Uppistest tirel

taha. Harkhüppe üle tirelit sooritava kaaslase. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel.

Rütmika ja liikumine. Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud

aeroobika kava (T) ja soojendusvõimlemine (P). Valsisamm pöördega. Rumba ja samba.

Rock'n'rolli põhismud. Perekonnaalss. Iluvõimlemisharjutused palli ja rõngaga. Lihtsad

kombinatsioonid vahenditega.

#### **3.2 Kergejõustik**

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) sooritab täishoolt kaugushüppe;

2) paigalt ja hooga kuulitõuke.

## **Õppesisu**

Jooks. Madallähe. Kordusjooksud 150 m lõikudel. Kurvisjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks 4-10 min. Stardid erinevatest lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60 m. Maastikujooks 500 m (T) ja 1000 m (P).

Hüpped. Kaugushüppe paigalt ja hoojooksult. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe - hüppe tulemusele vabas stiilis. Kolmikhüppe tutvustamine.

Visked. Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Kuulitõuge 1-2 kg topispallidega. Hoota ja hooga kuulitõuge.

## **3.3 Sportmängud**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis.

## **Õppesisu**

Korvpall (P.T.) Õpitud söödu ja põrgatamis harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnaltliikumisel. Ühekäesööt liikumiselt. Mängija põhi- ja kaitseasend. Peatus ja start põrgatamiselt. Petteliigutused. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus. Mees-mehe kaitse. Ründe ja kaitsetegevus 1:1 ja 2:1. Mäng lihtsustatud reeglitega ja vahenditega.

Jalgpall (P.) Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele ja löök väravale. Palli peatamine. Pallitehnika täiustamine. Mäng.

Võrkpall (T.) Ülalt- ja altsöödu täiustamine. Põhiasend ja liikumine põhiasendis. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 2:2 ja 3:3 üle võrgu. Ründelöögiga tutvumine. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängud. Pesapall - erinevad variandid kurika ja palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi. Pesade kinnipanek. Saalihoki - palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mängureglid. Tutvumine sulgpalli ja indicaga ja nende võistlusmäärustikuga.

Liikumismängud. Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

### **3.4 Taliala**

#### 3.4.1. Uisutamine

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

##### **Õppesisu**

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.

### **3.5 Tantsuline liikumine**

##### **Õpetulemused**

Õpilane:

- 1) arutleb erinevate tantsustiilide üle

##### **Õppesisu**

Teiste rahvaste tantsud, kultuurimõju tantsude kujunemisele. Fokstroti põhisamm.

### **3.6 Praktiline tegevus**

Koolisisesed spordivõistlused ja spordipäevad – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik.

Anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treening-gruppidesse.

Osaleda linnaosa, maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatud võistlustel.

Kohtumised tuntud sportlastega, spordiürituste külastamine.

## **4. Hindamise alused**

Aluseks on kooli hindamisjuhend.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut

andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

Kujundav hindamine

**«5»- õpilane:**

Saab aru ja täidab õigesti ülesandeid.  
Teab ja täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Oskab ohutult mängida liiklusmänge  
Täidab hügieenireegleid  
Käitub tunnis hästi ja kontrollib oma käitumist  
On tunnis aktiivne ja püüdlik  
Täidab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet, täidab mängureegleid  
On valmis koostööle, austab teisi võistlejaid  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«4»- õpilane:**

Enamasti saab aru ja täidab ülesandeid  
Enamasti täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Enamasti on tunnis distsiplineeritud  
Peamiselt järgib hügieenireegleid  
On aktiivne, kuid vähepüüdlik tunnis  
Enamasti täidab harjutusi tehniliselt õigesti  
Teab ausu mängu põhimõtet ja täidab mängureegleid, vahel eksib  
Teeb koostööd, ausab kaasvõistlejaid  
On tunnis distsiplineeritud, vahel ei kontrolli oma käitumist  
Osaleb aktiivselt spordivõistlustel ja üritustel.

**«3»- õpilane:**

Enamasti saab aru ja täidab osaliselt ülesandeid  
Osaliselt täidab ohutuseeskirju ja eetikanõudeid  
Osaliselt järgib hügieenireegleid  
On tunnis väheaktiivne, ei ürita kaasa teha  
Täidab õpetajate poolt antud ülesandeid hooletult  
Täidab harjutusi tehniliselt valesti  
Osaliselt täidab mängureegleid  
Vahel osaleb spordivõistlustel ja üritustel  
Ei täida tunnis käitumisreegleid  
Rakendab praktikas oma oskusi ja teadmisi.

# **Kehaline kasvatus 9.klass**

## **1. Eesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane

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

## **2. Pätevused**

Kehakultuuri pädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordi- ja/või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine spordialadel liikumisviisidel.

Digipädevus.

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades.

Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi.

Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed.

Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

### 3. Õpitulemused ja õppesisu

#### 3.1 Võimlemine

##### Õpitulemused

Õpilane:

1) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

##### Õppesisu

*Põhiasendid ja liikumised.* Harjutuskombinatsioonide koostamine. Käte- ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade tundmine ja kasutamine.

*Rivi- ja korraharjutused.* Ümberpöörd sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

*Kõnni-, jooksu- ja hüplemishariutused.* Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja erinevad vahendid. Sulghüppe 360°. Väljendusjooks. Pöialöökhüpe.

*Rakendusvõimlemine.* Riistastiku paigaldamine - kits, hoolaud, võimlemispingid.

*Ronimine, ripped.* Ronimine köiel. P - ronimine köiel jalgade abita. Riplemine. Käte kõverdamine T - ripplamangus ja rippes, P - rippes ja toenglamangus.

*Toenghüpped.* Kägarüle hüppe kitselt risti. Harkhüppe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Nurkhüppe külghoojooksult.

*Tasakaal.* Pealehüpe poomile toengväljaasteseadesse, erinevad liikumised ja pöörded. Pööre 180° jalahooga taha. Poolspagaadist tagaoleva jala sammuga ette tõus seisu ühele jalale, teine taga varbal. Reisistest ülehooga mahahüppe.

*Akrobaatika.* Tirel ette, hüppega ümberpöörd ja ratas kõrvale. Tirelid taha tempos erinevatest lähteasenditest erinevatesse lõppasenditesse. Kätelseis. Kaarsild ja sillast pööre toengkägarasse. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslase. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel. P - kätelseisust tirel ette. Tiritamm.

*Rütmika ja liikumine.* Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava (T) ja soojendusvoimlemine (P). Tantsukultuur ja kombed. Seltskonnatantsude põhisammude täiustamine. Iluvõimlemisharjutused palli ja rõngaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega.

#### 3.2 Kergejõustik

##### Õpitulemused

Õpilane:

1) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)

## **Õppesisu**

*Jooks.* Madallähtest jooks sirgel ja kurvis. Kordusjooksud ja täpsusjooksud 100 m lõikudel. Ringteatejooks. Kestvusjooks 10-15 min. Stardid erinevteist lähteasendeist. Süstikjooks. 60 m ja 100 m. Maastikujooks 500 m (T) ja 1000 m (P). Tõkkejooks.

*Hüpped.* Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Tutvumine erinevate hüppetiilidega. Hoojooksu määramine kaugus- ja kõrgushüpes. Kõrgushüpe - flopptehnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis. Kolmikhüpe tutvustamine.

*Heited. Tõuked.* Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Paigalt ja hooga kuulitõuge.

### 3.3 Sportmängud

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 2) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

## **Õppesisu**

*Korvpall (P.T.)* Õpitud söödu ja pörgatamisharjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnalt ja ühekaesööt liikumiselt. Peatus ja start pörgatamiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt. Palliga ja pallita mängija katmine. Lihtsamad koostöövormid. Kaitsemäng. P - hüppevise. T — ühe käega ülaltvise tugiasendist. Mäng lihtsustatud ja määrustepäraste reeglitega ja erinevate vahenditega.

*Jalgpall (P.)* Palli vedamise, söötude, löök väravale ja palli peatamise tehnika täiustamine. Mäng. Erinevaid mänguvariante.

*Võrkpall (T.)* Ülalt- ja altsöödu täiustamine. Asendid ja liikumisviisid. Pallingud ja söödud. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök. Mängutaktika. Võrkpallimäärustik.

*Muud sportmängud.* Pesapall - pesade kinnipanek ja "varastamine". Saalihoki - palli vedamine ja löök väravale. Mängureeglid. Mäng. Sulgpall, indica ja nende võistlusmäärustikud. Liikumismängud.

### 3.4 Taliala

#### 3.4.1. Uisutamine

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;

- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

### **Õppesisu**

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Ringette ja/või jäähoki.

## **3.5 Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### **Õppesisu**

Õpitud tantsudeelementide, põhisammude ja kombinatsioonide kinnistamine. Vals. Aeglase valssi põhisamm. Perekonnavalss.

## **3.6 Praktiline tegevus**

Koolisisesed spordivõistlused ja spordipäevad – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, kergejõustik.

Anda võimalus osaleda klassivälises soirtlikus tegevuses ja suunata teening -gruppidesse.

Osaleda linnaosa, maakonna ja Eesti Koolisportiliidu poolt korraldatud võistlustel.

Kohtumised tuntud sportlastega, spordiürituste külastamine.

## **4. Hindamise alused**

Aluseks on kooli hindamisjuhend.

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

Hinde aluseks on õpilase oskused, aktiivsus ja püüdlikus tunnis; vastava riidetuse ja spordivarustuse olemasolu; õpilase oskus käituda kollektiivis.

## Kujundavahindamise alused

Õpilasi hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides. Kujundavat hindamist kirjeldatakse järgmiselt:

1. Selle õppeperioodi tulemus on suurepärase.

Selle õppeperioodi tulemus on hea.

Selle õppeperioodi tulemus on rahuldav.

Selle õppeperioodi tulemus on mitterahuldav.

Selle õppeperioodi tulemus on ebapiisav.

Selle õppeperioodi tulemus on hindamata.

2. Selle tulemuse saavutasid, sest  
oled tunnis tähelepanelik, töötad aktiivselt kaasa,  
oled sõbralik, abivalmis tolerantne,  
motiveeritud, hoolas,  
viisakas kohusetundlik,  
ei sega klassikaaslast,  
oskad hinnata oma teadmisi,  
ei hiline tundi,  
oskad iseseisvalt ülesandeid täita,  
oskad teha rühmatööd,  
oskad teha paaristööd,  
trenniülesanded on kaasa,  
julged väljendada end eesti keeles,  
oskad tähelepanelikult kuulata,  
kirjalikud tööd on korrektselt vormistatud.

3. Selleks, et olla kehalise kasvatuses õppimisel edukam tuleb Sul  
olla tunnis tähelepanelikum  
olla tunnis aktiivsem  
olla sõbralikum  
abivalmim  
tolerantsem  
motiveeritum  
hoolsam  
viisakam  
kohusetundlikum  
klassikaaslast mitte segada  
õppida hindama oma teadmisi  
mitte hilineda tundi  
tuleb õppida iseseisvalt ülesandeid täitma  
tuleb õppida rühmatööd tegema  
tuleb õppida paaristööd tegema  
koolitarbed kaasa võtta  
end julgemini väljendada eesti keeles  
õppida tähelepanelikumalt kuulama