



KADRINA KESKKOOL

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND põhikooliosas

Kadrina Keskkool

Alus: Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 2 „Gümnaasiumi riiklik õppekava”

Lisa 8 (muudetud sõnastuses)

Kadrina Keskkooli kehalise kasvatuse ainekava erisused võrreldes RÕK-iga

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 olukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 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 (1. klass 2 kehalist kasvatust + 1tund rütmikat)

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatuseesmärgid on saavutatavad.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist, 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, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus. Põhialadena kuuluvad Kadrina Keskkooli põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk-, ja jalgpall), tantsuline liikumine, orienteerumine, ujumine, suusatamine. Kõrvalaladena sulgpall (T põhikooli II-III astmes) ja saalihoki.

Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Kehalist kasvatust korraldades arvestatakse õpilaste huve, kooli ja paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks saavutatakse kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused ja neile vastav õppesisu 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusesele ette nähtud tundide mahust kasutab õpetaja ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (saalihoki, pesapall, ujumine, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine (eesti rahvatantsud ja tantsuelemendid, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga) on integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

1.4. Üldpädevuste kujundamine

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

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

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

Enesemääratluspädevus. Kehalise 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 tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, 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 sihispäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks nii ainetunnis, tundideks valmistumisel, iseseisvas tunnivälises tegevuses (app-ide/ internetikeskkondade kasutamine liikumisel, harjutuste sooritamisel); referaatide, loovtöö vormistamise, uurimuste vormistamise oskuse arendamine; oskus kasutada digivahendeid kohtunikuna tegutsedes kui kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtus-põhimõtteid nagu igapäevaelus.

1.5. Kehalise kasvatuselõimingu teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadet 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 terviseteademiste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

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

Loodusained. Kehalist kasvatuselõimingu toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimingu kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias. **Tundides tutvustatakse ja süvendatakse teadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast.**

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 juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutatavas kunstis ja muusikas, tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

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

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

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuselõimingu innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat 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, ametid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. **Kasutatakse kohalikke terviseradu ja spordikeskust ning antakse panus nende korras olekule.**

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad ,[loovtööd](#) 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 .

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse vajaliku info hankimiseks erinevaid teabeallikaid, internetti ja [nutivahendeid](#).

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

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda :looduskeskkond, [olemasolevad terviserajad, kergliiklustee , Pariisi puhkeküla suusarajad](#), kooliõu, [spordikeskus \(ujula, maadlusaal, jõusaal\)](#) ;
- 6) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat (arutelud, [loovtöö](#), [eneseanalüüs](#));
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama;
- 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, [luuakse sportimisvõimalused vähemvõimekatele õpilastele lisatunnina](#).

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. **Kadrina Keskkoolis lähtutakse hindamisel kooli poolt vastuvõetud ja kinnitatud kehalise kasvatus hindamisjuhendist.**

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased teavad, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste tervises seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena **kontrollharjutuste** erinevaid variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

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. **Esimeses klassis antakse kirjalik hinnang. Alates teisest klassist** hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnatakse õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates **teisest klassist** poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, maneežis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusaradasid, terviseradu, **vallaga koostöös Kadrina Spordikeskuse maadlussaali, jõusaali ja ujulat;**
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

2. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes

1. klass

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika, sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel.

Teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi.

Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis), täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari.

2. klass

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika, sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel.

Teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi.

Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis), täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari. Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

3. klass

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika, sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel.

Teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi.

Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

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

kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari. Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise. Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi.

Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

1. klass

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid.

2. klass

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid.

Annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

3. klass

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid.

Annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Õppesisu

1. klass

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.

2. klass

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.

3. klass

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.

Võimlemine

Õpitulemused

1. klass

Oskab liikuda kasutades rivisammu.

Veered kägaras ja sirutatult.

Sooritab tireli ette kaldpinnalt.

Liikumine joonel, pingil ja madalal poomil, kasutades erinevaid kõnnisamme.

2. klass

Oskab liikuda kasutades rivisammu.

Veered kägaras ja sirutatult.

Sooritab tireli ette, turiseisu.

Hüpleb hübitsat tiirutades ette.

3. klass

Oskab liikuda kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).

Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika saatel (T).

Sooritab tireli ette, turiseisu, kaarsilla ja kaldpinnalt tireli taha.

Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

1.klass

Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine, loendamine, pöörded paigal. Päkk- kõnd, kõnd kandadel. Rivisamm.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused tireliks. Tirel ette kaldpinnalt. **Akrobaatilised mängud.**

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja madalal poomil, kasutades erinevaid kõnnisamme.

2. klass

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Rivisamm. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.

Koordinatsiooniharjutused. **Harjutused õpetaja valikul erinevate käte ja jalgade liikumistega.**

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. **Akrobaatilised mängud.**

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja **madalal** või kõrgel poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

3. klass

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

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, 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. **Harjutused õpetaja valikul erinevate käte ja jalgade liikumistega.**

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

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

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliteks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. **Akrobaatilised mängud.**

Tasakaaluharjutused. Liikumine võimlemispingil, **madalal** ja kõrgel poomil, kasutades päkkõndi ja pöördeid päkkadel, kõndi kiiruse muutmise, takistuste ületamiste ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked.

Õpitulemused

1. klass

Jookseb kiirjooksu püstistardist.

Läbib joostes võimetekohase tempoga 400m.

Sooritab palliviske paigalt.

Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.

Sooritab lühikeselt hoojooksult kaugushüppe.

2.klass

Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.

Läbib joostes võimetekohase tempoga 800m distantsti.

Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.

Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.

Sooritab hoojooksult kaugushüppe pikendatud pakult.

3. klass

Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.

Läbib joostes võimetekohase tempoga 1200m distantsti.

Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.

Sooritab palliviske kahesammulise hooga.

Sooritab hoojooksult kaugushüppe pikendatud pakult.

Õppesisu

1. klass

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

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe lühikeselt hoojooksult paku tabamiseta.

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

2. klass

Jooks Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Erinevad 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 pikendatud paku tabamisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked. Viskepalli hoie. Tennisepallivise/ viskepalli ülalt täpsusele („Noor Lõvisüda“) ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Kõrgushüppes jalavahetushüppe tutvustamine.

3. klass

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Erinevad 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 pikendatud paku tabamisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüppes jalavahetushüpe.

Visked. Viskepalli hoie. Tennisepalli/viskepalli ülalt täpsusele („Noor Lõvisüda“) ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Õpitulemused

1. klass

Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes.

2. klass

Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.

Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

3. klass

Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.

Mängib rahvastepalli õigete reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

1. klass

Jooksu- ja hüppemängud.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Palli käsitlemise harjutused.

Teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

2. klass

Jooksu- ja hüppemängud.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

3. klass

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

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Suusatamine

Õpitulemused

1. klass

Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga. Laskub mäest põhiasendis.

2. klass

Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.

Laskub mäest põhiasendis.

Läbib järjest suusatades 1km distantsi.

3. klass

Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.

Laskub mäest põhiasendis.

Läbib järjest suusatades 2 km distantsi.

Õppesisu

1. klass

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes.

Trepptõus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

2. klass

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. klass

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

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

1. klass (rütmika tundides)

Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.

2. klass

Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

3. klass

Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.

Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu.

1. klass

Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

2. klass

Eesti traditsioonilised laulumängud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

3. klass

Eesti traditsioonilised laulumängud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine

Õpitulemused

1. klass

Õpilane julgeb vöoga ujuda suures basseinis.

2. klass

Õpilane ujub vöoga kroolis 25 m.

3. klass

Õpilane ujub kroolis/selili 25 meetrit.

Õppesisu

1. klass

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Krool ja seliliujumine.

2. klass

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Krool ja seliliujumine.

3. klass

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Krool ja seliliujumine. Sukeldumise õpetamine.

3. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

4 klass

Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika.

Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis.

Kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust ning täidab kehalise kasvatuse tundides kehtivaid ohutus- ja hügieeninõudeid ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust.

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

Mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel.

Täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes ja on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes.

Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana.

Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid ning soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

5 klass

Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika.

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

Selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust.

Järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel) mõistab hea käitumise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel.

Täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega.

Kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes.

Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana.

Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid ning soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

6 klass

Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika.

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

Selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust.

Järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel) mõistab hea käitumise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel.

Täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega.

Kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes.

Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana.

Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid ning soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

Kehalise kasvatuses õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

Õpitulemused

4 klass

Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.

Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses.

Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite korral.

Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid.

Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.

5 klass

Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust).

Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses.

Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite korral suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi.

Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid.

Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.

6 klass

Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.

Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses.

Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi.

Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid.

Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.

Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

Õppesisu

4. klass

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

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

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

5. klass

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

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

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

6. klass

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

Õpilane teab õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärusi, 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. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Õpitulemused

4 klass

Sooritab harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T).

Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil

Sooritab õpitud toenghüpet.

5 klass

Sooritab harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T).

Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (T, P), kangil ja rööbaspuudel (P).

Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).

Sooritab õpitud toenghüpet.

6 klass

Sooritab harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T).

Hüpleb hübitsat ette tiirutades.

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Sooritab harjutuse rööbaspuudel ja kangil (P).

Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).

Sooritab õpitud toenghüpet.

Õppesisu

4 klass

Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga.

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.

Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

Poom. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Kägarhüpe. Ülesirutus mahahüpe.

5 klass

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Hüplemisharjutused hübitsaga

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Rööbaspuud. Käte erinevad haarded ja hoided. toengus ja ettehoold mahahüpe (P).

Madalal kang. 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.

Poom. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped (T).

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Ülesirutus mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

6 klass

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Hüplemisharjutused hübitsaga.

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused, riistvõimlemine.

Rööbaspuud. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus.

Kang. Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega ja käärhõör (P).

Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.

Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

Toenghüpe. Hark- või kägarhüpe.

Poom. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale.

Kergejõustik

Õpitulemused

4 klass

Oskab ringteatejooksu.
Sooritab kaugushüppe hoojooksult pikendatud pakuga.
Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Sooritab kolme sammu hoolt palliviske.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Jookseb järjest 10 minutit.

5 klass

Teab kiirjooksustarti madallähtest stardikäsklustega.
Jookseb ringteatejooksu.
Sooritab kaugushüppe pikendatud paku tabamisega.
Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Sooritab hoojooksult palliviske.
Jookseb järjest 12 min (Cooperi test).

6 klass

Sooritab madallähtest stardikäsklustega kiirjooksu.
Sooritab kaugushüppe paku tabamisega.
Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Sooritab hoojooksult palliviske.
Jookseb järjest 12 min (Cooperi test).

Õppesisu

4 klass

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Ringteatejooks.
Kestvusjooks.
Kaugushüpe täishoolt pikendatud pakuga.
Kõrgushüpe hoojooksuga (üleastumishüpe).
Pallivise kolme sammuga hoojooksult.

5 klass

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
Kaugushüpe täishoolt pikendatud pakuga.
Kõrgushüpe hoojooksuga üleastumishüpe.
Pallivise hoojooksult.

6 klass

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähe. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüpe hoojooksuga üleastumishüpe.

Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Õpitulemused

4 klass

Mängib sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistlusi palliga.

Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja lähiviske korvile korvpallis.

Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis.

Mängib reeglitepärast rahvastepalli.

Mängib lihtsustatud reeglite järgi jalgpalli.

5 klass

Mängib sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga.

Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.

Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis.

Mängib lihtsustatud reeglite järgi korv- ja jalgpalli ning sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.

6 klass

Mängib sportmängudeks ettevalmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse pallidega.

Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis

Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis.

Mängib lihtsustatud reeglite järgi korv- ja jalgpalli ning sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

4 klass

Rahvastepall. Viske- ja püüdmisharjutused rühmades. Reeglid.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega (P) ning löögitehnika õppimine, 4 : 4 ja 5 : 5.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.

5 klass

Rahvastepall. Erinevad mänguvormid. Reeglitepärase mäng.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

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

Sulgpall. Reketi hoie, eest- ja tagantkaelöök (T).

6 klass

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

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

Sulgpall. Eest- ja tagantkaelöögid. Palling. Punktide lugemine, võistlusmääruste tutvustamine (T).

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall (P).

Suusatamine

Õpitulemused

4 klass

Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga.

Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Libisammuga tõusuviis, käärtõus.

Sooritab poolsahkpöörde, sahkpidurduse.

Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

5 klass

Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga.

Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Libisammuga / uisusammuga tõusuviis.

Sooritab poolsahkpöörde, sahkpidurduse.

Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.

6 klass

Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga.

Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. **Libisammuga / uisusammuga tõusuviis.**

Sooritab poolsahkpöörde, **sahkpidurduse.**

Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Õppesisu

4 klass

Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga.

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside (**käärtõus ja libisammuga tõusuviis**) kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja sahkpidurdus.

Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

5 klass

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis ja paaristõukeline kahesammuline uisusamm.

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside (**uisusammuga ja libisammuga tõusuviis**) kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja sahkpidurdus. **Uisusammuga pööre laskumisel.**

Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Paaristõukeline ühesammuline ja **sammuta** sõiduviis. Teatesuusatamine. **Start ja finiš.**

6 klass

Paaristõukeline ühesammuline ja **sammuta** sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis ja paaristõukeline kahesammuline uisusamm.

Erinevad laskumisasendid, takistuste ületamine laskumisel. Erinevate tõusuviiside (**uisusammuga ja libisammuga tõusuviis**) kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Poolsahkpööre ja sahkpidurdus. **Uisusammuga pööre laskumisel.**

Vastupidavussuusatamine. Teatesuusatamine. **Start ja finiš.**

Orienteerumine

Õpitulemused

4 klass

Orienteerub kaardi järgi etteantud piirkonnas.

Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga.

5 klass

Orienteerub plaani järgi etteantud piirkonnas.

Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

6 klass

Oskab orienteeruda kaardi järgi etteantud piirkonnas.

Teab põhileppemärke (10–15).

Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

4 klass

Kaardi ja maastiku võrdlemine. Orienteerumismängud. Õpperaja ([Kadrina kaart](#)) läbimine kaarti kasutades.

5 klass

Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. [Nutiseadmete kasutamine orienteerumisel](#). Orienteerumismängud.

6 klass

Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Maastikuobjektid, leppemärgid.

Õpperaja läbimine kaarti kasutades. [Nutiseadmete kasutamine orienteerumisel](#), [mobiilirakenduse Sports Tracker kasutamine \(T\)](#). Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

4 klass

Tantsib õpitud eesti ja teiste rahvaste tantse.

Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

5 klass

Tantsib õpitud eesti ja teiste rahvaste tantse.

Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Tunneb ja oskab kasutada aeroobika põhisamme (T).

6 klass

Tantsib õpitud eesti ja teiste rahvaste tantse.

Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Tunneb ja oskab koostada kava aeroobika põhisammudest (T).

Õppesisu

4 klass

Polka, „Kaera Jaan“. 4 – 8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Loovliikumine.

5 klass

Polka.

Aeroobika põhisammud, kava koostamine. Omaloominguline liikumiskava (8 takti).

Loovliikumine.

6 klass

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. 8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Põimumine liikudes.

Aeroobika põhisammud, kava koostamine. Omaloominguline liikumiskava (16 takti) (T).

Loovliikumine.

Ujumine

Õpitulemused

4 klass

Ujub 25 m vabalt valitud stiilis.

Hõljumine.

5 klass

Ujub vabalt valitud stiilis 25-50 meetrit.

Stardib reeglitepäraselt valitud ujumisstiilis.

Hõljumine.

6 klass

Ujub vabalt valitud stiilis 50 meetrit abivahendita.

Oskab krooli -ja selili ujumise starti ja pööret

Hõljumine.

Õppesisu

4 klass

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Mängud vees. Hõljumine.

Krool ja seliliujumise tehnika, stardihüppe õppimine.

5 klass

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Hõljumine.

Krooli ja seliliujumise tehnika, start ja pöörded .

Vastupidavusujumine.

6 klass

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Hügieeninõuded ujumisel.

Krooli, seliliujumise tehnika. Rinnuli ujumise tutvustamine. Start , pööre ja finiš. Hõljumine.

Vastupidavusujumine. Ujumisoskuse test.

4. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abilisenä;
- 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;
- 9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

7. klass

Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.

Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.

Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, osaleb spordiüritustel.

8. klass

Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.

Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul.

Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.

Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid, osaleb spordiüritustel.

9. klass

Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.

Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.

Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi.

Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes.

Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid.

Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu

7. klass

Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad.

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 võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

8. klass

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.

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 olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

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

9. klass

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 tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Võimlemine

Õpitulemused

7. klass

Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel (T).

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (P), **akrobaatikas või poomil (T)**.

Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja kangil (P).

8. klass

Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel (T).

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil (P).

9.klass

Sooritab stepp- aeroobika kombinatsiooni muusika saatel (T).

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil (P).

Õppesisu

7. klass

Pöörded. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Rööbaspuud: Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale. Tirel ette ja taha. (P)

Kang: Käärhõõr, tireltõus (P).

Aeroobika: Aeroobika põhisammud, harjutuskombinatsiooni koostamine rühmatööna.

8.klass

Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Rööbaspuud. Harkistest tirel ette (P).

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. Kätelseisust tirel ette.

Kang. Käärhõõr, tireltõus (P).

Aeroobika. Aeroobika põhisammud, harjutuskombinatsiooni koostamine rühmatööna.

9.klass

Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. *Akrobaatika*. Kaks ratast kõrvale. Kätelseis. **Tirel ette ,tirel taha. Kätelseisust tirel ette (P).** *Kang*. Tireltõus jõuga. Käärhõõr (P). *Rööbaspuud*. Küünarvarstoengust hoogtõus taha, tirel ette harkistest (P) *Aeroobika*. Stepp- aeroobika põhisammud, kava koostamise põhimõtted.

Kergejõustik

Õpitulemused

7. klass

Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Sooritab hoojooksult palliviske.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Suudab joosta järjest **12 minutit (Cooperi test)**.

8. klass

Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Sooritab hoojooksult palliviske (T), paigalt kuulitõuge.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Suudab joosta järjest **12 minutit (Cooperi test)**.

9. klass

Sooritab täishoojooksult kaugushüppe, kõrgushüppe üleastumis- või flopptechnikas.
Sooritab hooga kuulitõuke, **odaviske tehnika tutvustamine**.
Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Suudab joosta järjest **12 minutit (Cooperi test)**.

Õppesisu

7. klass

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
Pallivise hoojooksult.
Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

8. klass

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
Pallivise hoojooksult (T). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.
Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

9. klass

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe/ flopstiil).
Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.
[Odaviske tehnika tutvustamine.](#)

Sportmängud (õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused

Korvpall

7. klass

Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.
[Valdab sammudelt lähiviset korvile.](#)
Tunneb korvpalli reegleid.

8. klass

Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.
Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt.
Oskab mängida reeglite järgi.

9. klass

Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.
Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petteid.
Oskab mängida reeglite järgi.

Õppesisu

7. klass

Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Korvpalli võistlusmäärused. [Mäng lihtsustatud reeglite järgi.](#)

8. klass

Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

9. klass

Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall

Õpitulemused

7. klass

Ülalt- ja altsööt. Altpalling, pallingu vastuvõtt. Mäng lihtsustatud reeglitega.

8. klass

Ülalt- ja altsööt. Altpalling/ ülaltpalling (P). Ründelöök (P).

Mäng 2:2, 3:3.

9. klass

Ülalt- ja altsööt. Palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök (P). Kaitsemäng. Reeglitepärase mäng.

Õppesisu

7. klass

Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Altpalling.

8. klass

Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt ja altpalling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta, kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng erinevate reeglitega.

9. klass

Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt ja altpalling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall

Õpitulemused

7. klass

Söödud mõlema jalaga, palli vedamine. Mäng lihtsustatud reeglitega.

8. klass

Söödud mõlema jalaga, palli vedamine ja löömine erinevatelt positsioonidelt. Reeglitepärase mäng.

9. klass

Valdab söödu- ja löögitehnikat. Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Reeglitepärane mäng.

Õppesisu

7. klass

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Palli söötmine ja vedamine. Mängureeglid.

8. klass

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Palli vedamine ja kontrollimine, palli löömine ja söötmine. Mängureeglid.

9. klass

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Suusatamine

Õpitulemused

7. klass

Suusatab uisusammtehnikas, valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. Valdab mäetehnikas poolsahkpöördeid ja sahkpidurdust. Läbib järjest suusatades 5 km distantsti.

8. klass

Suusatab uisusammtehnikas, valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi. Valdab mäetehnikas poolsahkpöördeid ja sahkpidurdust; tunneb ja oskab kasutada erinevaid tõusuviise. Läbib järjest suusatades 6 km distantsti.

9. klass

Suusatab uisusammtehnikas, valdab paaristõukelist ühesammulist ja sammuta sõiduviisi, kepitõuketa uisusammu tempovarianti. Valdab mäetehnikas poolsahkpöördeid ja sahkpidurdust; tunneb ja oskab kasutada erinevaid tõusuviise. Läbib järjest suusatades 6 km (T) / 8 km (P) distantsti.

Õppesisu

7. klass

Uisusamm distantsil ja tõusul. Klassikaline sõiduviis, libisamm- tõusuviis. Paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis. Start ja finiš.

Laskumisasendid. Sakh/poolsahkpööre. Sahkpidurdus.

8. klass

Uisusamm distantsil ja tõusul. Klassikaline sõiduviis, libisamm- tõusuviis. Paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis. Start ja finiš.

Laskumisasendid. Sakh/poolsahkpööre. Sahkpidurdus.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Vastupidavussõit.

9. klass

Laskumine madalasendis. Libisamm- tõusuviis, uisusammuga tõusuviis. Sakh/ poolsahk-, uisusamppööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Vastupidavussõit.

Orienteerumine

Õpitulemused

7. klass

Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

Oskab lugeda kaarti (Kadrina Keskkooli koolikaart).

Oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi.

Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

8. klass

Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.

Oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi.

Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

9. klass

Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.

Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

Õppesisu

7. klass

Üldsuuna määramine.

Orienteerumisharjutused kaardiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardiga. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

8. klass

Üldsuuna määramine.

Orienteerumisharjutused kaardiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardiga. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine.

9. klass

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

7. klass

Polka. Eesti rahvatantsud.

8. klass

Rumba. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

9. klass

Aeglane valss.

Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

7. klass

Soorollid tantsus. Eesti rahvatants, Kaera- Jaan. Polka.

8. klass

Ladina- Ameerika tantsude põhisammud (rumba, cha- cha- cha).

9. klass

Standardtantsud (aeglane valss).

Mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.

Tants kui kunst ja kultuur. Tants kui meelelahutus.

Ujumine

Õpitulemused

7. klass

Suudab reeglitepärastel ujuda krooli. Valdab krooli pööret, suudab ujuda tulemusele 50 m. Suudab sukelduda.

8. klass

Suudab reeglitepärastel ujuda selili. Valdab ujumispööret. Suudab ujuda vähemalt kahes erinevas ujumisstiilis 12 minutit järjest. Suudab sukeldudes tuua basseini põhjast pisivahendeid.

9. klass

Suudab vähemalt algtasemel ujuda rinnuli-stiilis. EUL ujumistest (100 m krooli + 2 min hõljumist + 100 m selili). Suudab ujuda vähemalt kahes erinevas ujumisstiilis 12 minutit järjest.

Õppesisu

7. klass

Krooli tehnika, pööre. Vastupidavusujumine. Hõljumine. Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, pea ees vette hüpe. Ohutusreeglid.

8. klass

Seliliujumise tehnika, pööre. Vastupidavusujumine. Hõljumine. Sukeldumine basseini erinevas sügavuses, esemete toomine pinnale. Ohutusreeglid.

9. klass

Rinnuliujumise tehnika, pööre. Vastupidavusujumine. Hõljumine. Sukeldumine basseini erinevas sügavuses. Ohutusreeglid.