

# LISA 8 AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

## 1. Üldalused

### 11.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatus 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 kasvatus 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 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.

### 21.2. Kehalise kasvatus 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

### 31.3. 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, kaaslaste 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 kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusaainekavva kuus spordiala:

1) võimlemine,

2) kergejõustik

(I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte),

3) tantsuline liikumine,

4) talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning

5) orienteerumine.

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

Kehalist kasvatusaainet korraldades arvestatakse õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatusaainekavas esitatud õpitulemused plaanitavate saavutuste ja neile vastav õppesisu läbimise 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusaainetundide mahust saab kool kasutada ainekavva mittekuluvate 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 kasvatusaainetundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantsu ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

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

#### **41.4. 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.* Kehalises kasvatuses 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 tarbeteke.

*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 matemaatikaalase pädevuse 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 sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet.

Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

### **51.5. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

*Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.* Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordi uudised, 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 terviseteadete võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

*Matemaatika.* Kõikide kehalise kasvatuselõimingu oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised 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 omaks võtmine 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, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbrisevas elukeskkonnas.

### **61.6. 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 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 kasvatuselõimingu 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 ja tehnoloogia ja innovatsioon.* Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

*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.

### **71.7. 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 kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
  - 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
  - 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
  - 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.
- Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

### **81.8. Hindamise alused**

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena

kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, 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 kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

### **91.9. Füüsiline õpikeskkond**

Kool korraldab:

- 1) alates 5. klassist poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuse tunnid võimlas, staadionil ja ujulas, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
- 3) talispordialade tunnid toimuvad 1.-4. klassini kooli lähedal pargis ja alates 5. klassist Pirita Spordikeskuse suusaradadel ja uisuväljakul.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja uisuväljakut ning võimlat ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

## 9 1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates 5. klassist poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuses tunnid võimlas, staadionil, pargis ja ujulas, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
- 3) talispordialade tunnid toimuvad 1.-3. klassini kooli lähedal pargis ja alates 4. klassist Piritas Spordikeskuse suusaradadel ja uisuväljakul.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja uisuväljakut ning võimlat ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

## **KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA I KOOLIASTE**

### **Õppeaine kirjeldus**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalises kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

I kooliastme õppetegevused on:

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

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, pakub Merivälja Kool aastaringselt igal vahetunnil võimalust õpilastel viibida õues või tegeleda siseruumides nt lauatenisega või võimalusel spordisaalis tegeleda liikumismängudega. Merivälja Koolis toimuvad nii sügisel kui ka kevadel autovabad nädalad, mille raames innustatakse õpilasi kooli tulema jalgsi/jalgrattaga/tõukerattaga. Toimuvad perepäevad liikumisharrastuse edendamiseks (nt kevadine jalgrattamatk) ja kogu kooliperele ühised spordipäevad (orienteerumispäev kevadel, sügisel ja kevadel kergetõustiku päev). Lisaks toimuvad tervisnõukogu juhtimisel erinevad teemanädalad, mis edendavad tervislikke eluviise ja kuhu kaasatakse erinevaid õppeaineid. Merivälja Kool osaleb aktiivselt üllinnalistel spordi- ja tantsuvõistlustel.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse I kooliastme ainekavva võimlemine, kergetõustik (põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et Merivälja Koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuse I kooliastme ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust võib kool 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 on integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Ainekavva mittekuuluvate spordialade õpetamisel ja tutvustamisel tehakse koostööd vastavatele spordialadele keskendunud spordiklubidega, kes eelistatult ka paikkonnas tegutsevad.

### **Läbivad teemad ja ainetevaheline lõiming**

Merivälja Koolis on kehaline kasvatus lõimitud õppeaasta jooksul I kooliastmes jooksvalt ja vastavalt vajadusele lähtuvalt üldõpetusest tulenevatele teemadele (nt loomade liikumisviisid,

mõõtmine - pikkus, kiirus, teepikkus, tervislik eluviis, kehaosad, ilmategurid ja sobiv riietus, jõud, maastik, ilmakaared, leppemärgid, kohamäärused, järgarvud jne). See tähendab, et kehalises kasvatuses käsitletavad teemad tulenevad mõnes teises aines samal ajal õpitavast. Kehalises kasvatuses teemat laiendatakse ja käsitletakse kehalise kasvatusena vaatenurgast ning eesmärkidest. Võimalusel püstitatakse aineõpetajate poolt ühiseid ülesandeid, mille lahendamist toetatakse erinevates õppeainetes ja kehalises kasvatuses rõhutatakse ülesannetele, kus saab teoreetilisi teadmisi kasutada praktilistes tegevustes.

## **Hindamine**

Hindamine toimub vastavalt Merivälja Koolis kehtivale hindamisjuhendile. Töödele antakse kirjalik ja/või suuline hinnang õpetaja, kaasõpilaste või õpilase enda poolt. Õppeperioodi lõpus kantakse e-kooli kokkuvõtvalt märges arvestatud (A) või mitteamestatud (MA). Numbriliselt õpilasi I kooliastmes ei hinnata.

Hindamise eesmärk on:

- toetada eelkõige õpilase arengut ja õpimotivatsiooni;
- kehalise kasvatusena õpetamisel ja pädevuste hindamisel lähtutakse iga õpilase võimete kohasest arengust ja õpitulemuste saavutatusest;
- suunata neid sihikindlalt õppima ja suunata õpilaste enesehinnangu kujunemist;
- tekitada neis spordi- ja kultuurihuvi ning luua alus elukestvatele tervisespordiharrastusele;
- suunata ja toetada õpilasi haridustee valikul spordi- ja tervise valdkonnas.

Õpitulemuste hinnatakse kujundava hindamise põhimõtete järgi ehk antakse hinnanguid õppe kestel toimuvale. Tagasiside antakse suuliselt õppeprotsessi jooksul õigeaegselt ja täpselt ning kirjeldatakse õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi. Esitatakse ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut. Kujundavas hindamises on tähtis koht õpilase enesehindamisel. Seetõttu on õpilastel õpipäevik, kus nad saavad anda tagasisidet ning hinnata õpitulemuste saavutamist.

I kooliastmes hinnatakse

- õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms);
- õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd arvestades õpilaste iseärasusi;

kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul hinnatakse püüdlikkust ja kehtestatud



kriteeriumite täitmist. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata (v.a kui tegemist on õpitud erialaterminitega).

Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse lisaks eelnevalt kirjeldatule nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist:

- õpilased sooritavad harjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi.
- Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.
- Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

## **AINEKAVA KEHALINE KASVATUS 1. klass**

### **Õppeaine sisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest.

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. Madalatest takistustest ülehüpped mõlema jalaga.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. 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. Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, 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, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. Uiskude kandmine. Kehaasend. Uisutamise tasakaalu asendid ja ohutu kukkumine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Mängud uiskudel. Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

## Õpitulemused

1. klassi lõpetaja:

- riietub vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritab rütmika-, akrobaatika- ja põhiharjutusi;
- mängib liikumismänge;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, ja viskeharjutusi;
- sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga;
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;

- nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;
- täidab mängureegleid;
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- loetleb spordialasid;
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt;
- sooritab paigalt kaugushüppe;
- 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;
- oskab liikuda, kasutades rivisammu;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);
- suudab kõndida ja ühe jalaga libistada uiskudel;
- teab ja suudab olla tasakaalu asendis uiskudel ja oskab ohutult kukkuda;
- osaleb mängudes uiskudel;
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

## **AINEKAVA KEHALINE KASVATUS 2. KLASS**

### **Õppeaine sisu**

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

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu

andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest.

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.

Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Rahvastepall. Maastikumängud. Rivi- ja korraharjutused. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine. Rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused. Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkääras sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt. Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Paaristõukeline sammuta sõiduvii laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Uiskude kandmine. Kehaasend. Uisutamise tasakaalu asendid ja ohutu kukkumine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Mängud uiskudel. Uisurivi. Edaspidi sõit uiskudel. Sõidu aeglustamine (pidurdamine). Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

## **Õpitulemused**

## 2. klassi lõpetaja:

- riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- tõstab, kannab ja paigutab kergemaid spordivahendeid;
- täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täitab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängib liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;
- täidab mängureegleid;
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- loetleb spordialasid;
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt;
- sooritab paigalt kaugushüppe;
- 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;
- oskab liikuda, kasutades rivisammu;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga;
- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- laskub mäest põhiasendis läbib järjest suusatades distantsi;
- suudab järjest 2 minutit uisutada edaspidi;
- oskab uisutades sõitu aeglustada;
- teab ja suudab olla tasakaalu asendis uiskudel ja oskab ohutult kukkuda;

- osaleb uisutamismängudes;
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

## **AINEKAVA KEHALINE KASVATUS 3. klass**

### **Õppeaine sisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste 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 ja tantsuüritustest. 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. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdevõivad 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. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. 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. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. 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. 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 sõiduvõis. Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

## Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- 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 kasvatuses 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);
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi;
- nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides;

- oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge;
- tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata;
- 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;
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga;
- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti;
- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- uisutab järjest 4 minutit.
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

## **KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA II KOOLIASTE**

### **Õppeaine sisu**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.



II kooliastme õppetegevused on:

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

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, pakub Merivälja Kool aastaringselt igal vahetunnil võimalust õpilastel viibida õues või tegeleda siseruumides nt lauatennisega või võimalusel spordisaalis tegeleda liikumismängudega. Merivälja Koolis toimuvad nii sügisel kui ka kevadel autovabad nädalad, mille raames innustatakse õpilasi kooli tulema jalgsi/jalgrattaga/tõukerattaga. Toimuvad perepäevad liikumisharrastuse edendamiseks (nt kevadine jalgrattamatk) ja kogu kooliperele ühised spordipäevad (orienteerumispäev kevadel, sügisel ja kevadel kergejõustiku päev). Lisaks toimuvad tervisnõukogu juhtimisel erinevad teemanädalad, mis edendavad tervislikke eluviise ja kuhu kaasatakse erinevaid õppeaineid. Merivälja Kool osaleb aktiivselt üllinnalistel spordi- ja tantsuvõistlustel.

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

Et Merivälja Koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus I kooliastme ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusete ette nähtud tundide mahust võib kool 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 on integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Ainekavva mittekuuluvate spordialade õpetamisel ja tutvustamisel tehakse koostööd vastavatele spordialadele keskendunud spordiklubidega, kes eelistatult ka paikkonnas tegutsevad.

### **Läbivad teemad ja õppeainete lõiming**

Merivälja Koolis on kehaline kasvatus lõimitud õppeaasta jooksul II kooliastmes jooksvalt ja vastavalt vajadusele lähtuvalt erinevates õppeainetes käsitletavatele teemadele (nt mõõtmine - pikkus, kiirus, teepikkus, aeg, mõõtühikute teisendamine, tervislik eluviis, inimese keha, ilmategurid, pinnavormid, ilmakaared, leppemärgid, olümpiamängud - antiik ja kaasaegsed, aus mäng, toitumine ja energia kulutamine jne). See tähendab, et kehalises kasvatuses käsitletavat teemat tulenevad mõnes teises aines samal ajal õpitavast. Kehalises kasvatuses teemat laiendatakse ja käsitletakse kehalise kasvatuses vaatenurgast ning eesmärkidest. Võimalusel püstitatakse aineõpetajate poolt ühiseid ülesandeid, mille lahendamist toetatakse erinevates õppeainetes ja kehalises kasvatuses rõhutakse ülesannetele, kus saab teoreetilisi teadmisi kasutada praktilistes tegevustes.

### **Hindamine**

Hindamine toimub vastavalt Merivälja Koolis kehtivale hindamisjuhendile. Töödele antakse kirjalik ja/või suuline hinnang õpetaja, kaasõpilaste või õpilase enda poolt. Õppeperioodi lõpus kantakse e-kooli kokkuvõtvalt märke arvestatud (A) või mittearvestatud (MA). Numbriliselt õpilasi II kooliastmes ei hinnata.

Hindamise eesmärk on:

- toetada eelkõige õpilase arengut ja õpimotivatsiooni;
- kehalise kasvatuses õpetamisel ja pädevuste hindamisel lähtutakse iga õpilase võimetekohasest arengust ja õpitulemuste saavutatusest;
- suunata neid sihikindlalt õppima ja suunata õpilaste enesehinnangu kujunemist;
- tekitada neis spordi- ja kultuurihuvi ning luua alus elukestvatele tervisespordiharrastusele;
- suunata ja toetada õpilasi haridustee valikul spordi- ja tervise valdkonnas.

Õpitulemusi hinnatakse kujundava hindamise põhimõtete järgi ehk antakse hinnanguid õppe kestel

toimuvale. Tagasiside antakse suuliselt õppeprotsessi jooksul õigeaegselt ja täpselt ning kirjeldatakse õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi. Esitatakse ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut. Kujundavas hindamises on tähtis koht õpilase enesehindamisel. Seetõttu on õpilastel õpipäevik, kus nad saavad anda tagasisidet ning hinnata õpitulemuste saavutamist.

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;
- õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse lisaks eelnevalt kirjeldatule nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist:

- õpilased sooritavad harjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi.
- Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.
- Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

## **AINEKAVA KEHALINE KASVATUS 4. klass**

### **Õppeaine sisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Liikumismängud: Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmängud: Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud. Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused. Rivisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või 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, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste 17 ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Paaristõukeline sammuta sõiduvii. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Poolsahkpidurdus. Kestvusuisutamine. Mängud uiskudel. 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.

## Õpitulemused

#### 4. klassi lõpetaja:

- tunneb spordialade oskussõnu;
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi;
- oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid;
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- suudab valida liikumiskiirust;
- suudab osaleda pendelteatejooksus;
- sooritada palliviset paigalt;
- suusatada vahelduval maastikul;
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele;
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis;
- erinevates sportimispaikades ja tänaval;
- järgib reegleid ja ohutusnõudeid;
- täidab mängureegleid ja hügieenireegleid;
- oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske);
- tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;
- täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral;
- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- 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;
- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga;

- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis läbib järjest suusatades 3 km distantsti;
- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades poolsahkpidurdust;
- uisutab järjest 4 minutit;
- osaleb mängudes uiskudel;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## **AINEKAVA KEHALINE KASVASTUS 5. KLASS**

### **Õppeaine sisu**

Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuses tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Sportmängud Korvpall. Palli hoie söötmine, püüdmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tiral ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala

ülehoog kääertoengusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Võimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Suusatamine Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Poolsahkpidurdus. Kestvusuisutamine. Mängud uiskudel. 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. Kujutuspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

## Õpitulemused

5. klassi lõpetaja:

- teab õpitud spordialade oskussõnu;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid;
- teab ausa mängu põhimõtetest;
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi;
- õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid;
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- sooritab toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronib;
- valib liikumiskiirust;
- osaleb pendelteatejooksus ja sooritab palliviset paigalt;
- suusatab vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
- kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- osaleb spordi - ja terviseteemalistes aruteludes;
- teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele;
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval
- järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid;
- oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske);
- tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega;

- läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m);
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- mängib rahvastepalli õigete reeglite järgi;
- suhtub kaasmängijatesse sõbralikult austab kohtuniku otsust;
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes mängib nendega liikumismänge;
- riietub vastavalt olukorrale;
- tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid;
- täidab rivi- ja korraharjutusi;
- sooritab võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga;
- sooritab toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatikaja rakendusharjutusi ning ronib;
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;
- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi;
- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades poolsahkpidurdust;
- uisutab järjest 5 minutit;
- osaleb mängudes uiskudel;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## **AINEKAVA KEHALINE KASVATUS 6. klass**

### **Õppeaine sisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis;



ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liikumine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest. Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samlliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. 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 käärtõngusse ja tagasi ning treltõus 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, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe. Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. 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. 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.

## Õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis;
- kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt);
- teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada;
- sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust;
- järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 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;
- on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega;
- kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest;
- nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;
- teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära;
- teab maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides;

- tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana;
- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sporditegevuseks;
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;
- täidab mängureegleid teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;
- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit;
- mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;
- korvpallis sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu
- võrkpallis sooritab palli söötmise ja peatamise;
- jalgpallis mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse;
- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe);
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;
- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab paaristõukelise kahesammulis uisusammuga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi;
- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab järjest 6 minutit;
- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA III KOOLIASTE

### **Kehalise kasvatuses nädalatundide jaotumine III kooliastmes**

**7. klassis 2 tundi**

**8. klassis 2 tundi**

**9. klassis 2 tundi**

### **Õppeaine kirjeldus III kooliastmes**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasti austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall),

rütmika ja tants ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 65–70% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 30–35% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (ujumine, saalihoki, pesapall) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

### **III kooliastme õppetegevused on:**

organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused; liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine; spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade

tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

### **Läbivad teemad ja ainetevaheline lõiming III kooliastmes**

Läbiva teema „*Tervis ja ohutus*“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Läbivat teemat „*Elukestev õpe ja karjääri planeerimine*“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Läbivat teemat „*Keskond ja jätkusuutlik areng*“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „*Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus*“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Läbiv teema „*Kultuuriline identiteet*“ kajastab kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „*Teabekeskond*“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „*Tehnoloogia ja innovatsioon*“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Läbiv teema „*Väärtused ja kõlblus*“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Kehalise kasvatuses lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi. *Emakeelepädevust* kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste *võõrkeeltepädevuse* kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

*Kunstipädevuse* kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu. *Sotsiaalne pädevus*. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised

rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. *Tehnoloogiline pädevus* võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid. *Loodusteaduslikku* pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

### **Hindamine**

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste 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.

### **Õpitulemused III kooliastme lõpus**

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

#### **Põhikooli lõpetaja:**

1. kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
2. omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 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 õnnetusjuhtumite korral;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; 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 kaaslast austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
6. kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas;

valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

## **Õppeaine sisu 7. klassis**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Teadmised õpitud tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Võimlemine. Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).

*Rühi arengut toetavad harjutused:* Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: ratas kõrvale.

*Harjutused kangil:* tireltõus jõuga (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

*Kergejõustik.* Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.

*Sportmängud.* Korvpall: palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt; petted; läbimurded paigalt ja liikumiselt; algteadmised kaitsemängust; mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga; ülalt palling; mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks; punktide lugemine; mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall: jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil; jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine; mäng lihtsustatud reeglite järgi.

*Tantsuline liikumine.* Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, line-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.

*Orienteerumine.* Üldsuuna määramine. Orienteerumisharjutused kaardiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine. *Ujumine.*

## **Õpitulemused 7. klassi lõpus**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. Õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.

Võimlemine. Sooritab õpitud harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). Kergejõustik. Sooritab täishoolt kaugushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske. Jookseb

kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 10 minutit.

Sportmängud. Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Võrkpall: sooritab ülalt pallingu. Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

Tantsuline liikumine.

Orienteerumine. Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. Oskab valida õiget liikumistempot maastikul.

Ujumine.

## **Õppeaine sisu 8. klassis**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele.

*Liikumissoovitused.* Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine 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. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest suurvõistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

*Võimlemine.* Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.

Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

*Rühi arengut toetavad harjutused:* harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks;

jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.

*Harjutused kangil:* treltõus jõuga, käärhöör (P). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

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

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

*Kergejõustik.* Jooks: kiirjooksu tehnika; ringteatejooks; kestavusjooks. Hüpped: kaugushüpe.

Heited, tõuked: kuulitõuke juurdeviivad harjutused; kuulitõuge paigalt ja hooga.

Sportmängud. Korvpall: palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt; vise söödule vastuliikumisel; katted; mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall: ülalt palling; pallingu vastuvõtt;

ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides; mängutaktika - kolme puute õpetamine. Jalgpall: harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks; tehnika täiustamine mängus.

*Tantsuline liikumine.* Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi.

Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud.

Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.

*Orienteerumine.* Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine.

Sobivaima teevariandi valik. Lihtsa orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardiga. *Ujumine.*

## **Õpitulemused 8. klassi lõpus**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Selgitab regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. 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. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.

*Võimlemine.* Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel.

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas/ kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).



*Kergejõustik.* Sooritab täishoolt kaugushüppe. Sooritab paigalt kuulitõuke. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 11 minutit.

*Sportmängud.* Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Võrkpall: sooritab ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtu. Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

*Tantsuline liikumine.* Arutleb erinevate tantsustiilide üle.

*Orienteerumine.* Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt ja oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed.

*Ujumine.*

## **Õppeaine sisu 9. klassis**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 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.

Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. Oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

*Võimlemine.* Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutuste kombinatsioonid.

*Koordinatsiooniharjutused.* Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavate võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

*Aeroobika tervisespordialana.* Aeroobika põhisammud.

*Riistvõimlemine:* harjutus-kombinatsioonid akrobaatikas ja kangil (P). Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

*Kergejõustik.* Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Heited, tõuked.

Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

*Sportmängud.* Korvpall: harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks; algteadmised kaitsemängust; mäng reeglite järgi. Võrkpall: harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks; ülalt palling; ründelöök hüppega (P); pallingu vastuvõtt; mäng reeglite järgi. Jalgpall: harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks; jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine; mäng reeglite järgi.

*Tantsuline liikumine.* Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

*Orienteerumine.* Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.

*Ujumine.*

### **Õpitulemused 9. klassi lõpus**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 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 õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes; 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; osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

*Võimlemine.* Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P); sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

*Kergejõustik.* Sooritab täishoolt kaugushüppe. Sooritab hooga kuulitõuke. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

*Sportmängud.* Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu. Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

*Tantsuline liikumine.* Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; arutleb erinevate tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

*Orienteerumine.* Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

*Ujumine.*