

# KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

## 1.AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

### 1.1. Kehakultuuri pädevus

Uhtna Põhikoolis on kehalise kasvatus õpetamise eesmärgiks 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:**

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- soovib olla terve ja rühikas;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu.

### 1.2. Ainevaldkonna jagunemine

Uhtna Põhikoolis õpetatakse ainevaldkonda „Kehaline kasvatus“ 1.– 9. klassini. Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti. Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatusesmärgid on saavutatavad.

I kooliaste – 9 nädalatundi  
II kooliaste – 8 nädalatundi  
III kooliaste – 6 nädalatundi

### **1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

- Kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordisündmuste 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 (iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama.
- Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.
- Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks.
- Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

### **Uhtna Põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva kuuluvad põhialad**

- 1) Võimlemine.
- 2) Kergejõustik (jooks, hüpped ja visked).
- 3) Liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall).
- 4) Talialad (suusatamine).
- 5) Orienteerumine.

Kehalise kasvatuse tunni korraldamisel arvestab kool õpilaste huve, kooli ja paikkonna spordi- ja liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust kasutatakse ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt saalihoki, pesapall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

## 1.4. Üldpädevused

- **Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalseste väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist ja sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
- **Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Koostöö liikudes ja sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, kujundades 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 ja sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.
- **Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust, lugeda ning 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 kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.
- **Ettevõtlikkuspädevus.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet.
- **Digipädevus.** Suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades.

## 1.5. Lõiming teiste ainevaldkondadega

- **Keel ja kirjandus, võõrkeeled.** Spordi ja tervist käsitlevate tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave 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 terviseetematiste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.
- **Matemaatika.** Kõikide kehalise kasvatuses oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).
- **Loodusained.** Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.
- **Sotsiaalsed.** Kehalises kasvatuses 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 (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.
- **Kunst ja muusika.** Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade ja liikumisviiside, näiteks tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

## 1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

- **„Tervis ja ohutus“**. Ohutust ja turvalisust käsitletakse kehalise kasvatuses tundes vastavalt tegeletavale spordialale. Õpilastele selgitatakse, kuidas võimalikus olukorras tegutseda ning vajadusel abi kutsuda.
- **„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“**. Kehalises kasvatuses käsitletakse ja tutvustatakse erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatuses õpetaja, treener, päästja). Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalises kasvatuses on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.
- **„Keskkond ja jätkusuutlik areng“**. Kehalises kasvatuses käsitletakse vaba aja ja loodusliikumise seotud teemasid. Selleks viiakse kehalise kasvatuses aeg-ajalt läbi looduskeskkonnas (metsas, pargis või veekogu ääres), mis soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
- **„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“**. Kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöid, kus õpilastele pakutakse võimalust kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli.
- **„Kultuuriline identiteet“**. Kehalises kasvatuses käsitletakse tantsude ja spordialade seostamist, millega tutvustatakse õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks. Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.
- **„Teabe keskkond“**. Kehalises kasvatuses toetatakse õpilaste suunamist info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise ja teadliku treenimise jms kohta.
- **„Tehnoloogia ja innovatsioon“**. Kehalises kasvatuses suunatakse õpilasi kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.
- **„Väärtused ja kõlblus“**. Kehalises kasvatuses toetatakse ausa mängu põhimõtete järgimist kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine, mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## 1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Uhtna Põhikoolis:

- 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 teistest üritustest võistlejana, pealtvaatajana või abilisena);
- 6) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 7) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest 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.

## **1.8. Hindamise alused**

- 1.8.1. Kehalise kasvatuses hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest, samuti ka Põhikooli Riikliku Õppekava üldosast ning hindamist reguleerivatest õigusaktidest.
- 1.8.2. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõõtamist tunnis, harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.
- 1.8.3. Hindamise eesmärgiks on õpilase arengu toetamine, tagasiside andmine tema arengu kohta, õpilase innustamine ja suunamine sihikindlalt õppima ja harjutama. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.
- 1.8.4. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates, arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste sooritamisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist.
- 1.8.5. Kesksel kohal on kujundav hindamine, kus õppe kestel analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid ja antakse tagasisidet seniste tulemuste ja vajakajäämistele kohta. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega ning oluliseks peetakse õpilase kaasamist hindamisprotsessi. Selle kaudu arendatakse tema oskust endale eesmäärke seada ning oma õppimist ja käitumist nende alusel hinnata.
- 1.8.6. Uhtna Põhikooli:
  - 1) I klassi õpilase hindamisel kasutatakse kirjeldavaid sõnalisi hinnanguid, millel puudub numbriline ekvivalent;



- 2) I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt harjutuse omandamiseks tehtud tööd;
- 3) II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes, arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilase arengut ning tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi või kooli esindamist spordivõistlustel;
- 4) III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes, arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

## **1.9. Füüsiline õppekeskkond**

1.9.1. Uhtna Põhikool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (spordisaalis, staadionil, jõusaalis ja suusaradadel), kus on vajalikud vahendid ainekavakohasteks õppetegevusteks.

1.9.2. Uhtna Põhikool võimaldab:

- 1) kasutada talvel suusarada; suvel spordisaali, jõusaali, staadionil paiknevat jooksurada, kaugushüppe kasti, võrguga kaetud kettaheite ja kuulitõuke ringi, õuetingimustues aiaga ümbritsetud korvpalli- ja võrkpalliväljakut ning virgestusväljakut;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks riietus- ja pesemisruume.

## 2. KEHALINE KASVATUS KOOLIASTMETI

### 2.1. Õppe ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusesmärgid, et õpilane:

- soovib olla terve ja omada head rühti;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust;
- tunneb rõõmu liikumisest ning on valimis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- oskab jälgida oma kehalist vormisolekut; teab, et sportimine on kasulik;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, järgib ausa mängu reegleid, peab kinni reeglitest/võistlusmäärustest;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
- õpib Eesti pärimuslike ja ka autorite poolt loodud rahvusliku loomuga tantse ja laulumänge. Eesmärk on arendada laste tantsude-, laulumängude pagas ja mängimise oskus võimekuseni iseseisvalt vabaajategevusena mängu algatada ja mängida.
- omab soovi tegeleda lisaks sportlikele liikumisviisidele ka tantsuliste, emotsionaalse ja kunstilise väärtusega liikumisviisidega.
- õpib tundma Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.
- arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil esinemisjulgust nii tundides kui ka avalikel esinemistel.
- tunneb huvi leidmaks ja külastamaks tunnustatud tantsuüritusi.

## 2.2. Esimene kooliaste

### 2.2.1. Taotletavad õpitulemused I kooliastmes

Esimese kooliastme lõpus õpilane:

- tunneb rõõmu liikumisest ning harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides;
- tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika;
- kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne);
- täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, oskab vältida ohtlikke olukordi ja vajadusel abi kutsuda;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- käitub loodust hoidvalt;
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis;
- teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast jälgida, teda tunnustada;
- täidab kokkulepitud mängureegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari;
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi ning spordivõistlusi.

### 2.2.2. Lõiming I kooliastmes

- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.
- Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.
- Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
- Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

- Sotsiaaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.
- Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

### 2.2.3. Läbivad teemad I kooliastmes

- Läbiva teema „Tervis ja ohutus” – tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses.
- Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve.
- Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine.
- Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu.
- Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides.
- Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.
- Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses.

### 2.2.4. Hindamine I kooliastmes

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.

## 2.2.5. Kehalise kasvatuse ainekava 1. klassile (105 tundi)

### Õppe-eesmärgid

1.klassi lõpus õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele;
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja kehaliste harjutuste tehnika; sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- teab ja kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 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 kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaasteltega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### Õpitulemused:

1.klassi lõpus õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab riietuda saali ja õuetundideks;
- täidab hügieeni ja järgib ohutusnõudeid saalis ja staadionil;
- oskab erinevaid kõnnivorme; ronida varbseinal, toengpõlvituses ja käsuli; rippes kõverdada, sirutada ja hargitada jalgu; veereda kägarasendis ette ja taha; joosta vahelduvalt kõnniga kolonnis, paaris, looklevalt, siksakina, mööda joont, tagurpidi; pendelteatejooks; palliga täpsusviise; suusatamises pöördeid paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

- käitumisreegleid kehalise kasvatus tunnis.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine ja sportimine üksi ja kaaslastega. Enda ja oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamiseks, teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest, pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.</p>	<p>1) Kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes ja sportides erinevates sportimispaikades; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab õpetaja seatud hügieeninõudeid;</p> <p>4) Teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p>1) <b>Inimeseõpetus</b> – hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.</p>
<b>Võimlemine 21 – 24 tundi</b>	<p>1) <b>Rivi- ja korraharjutused</b> - tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Joondumine, kujundliikumised, pöörded paigal, harvenemine ja koondumine.</p>	<p>1) Riietub vastavalt olukorrale;</p> <p>2) Täidab rivi- ja korraharjutusi, sooritab lihtsamaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;</p>	<p>1) <b>Inimeseõpetus</b> - ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p>2) <b>Eesti keel</b> - keelega seotud mängud (näiteks sõnade</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisisestel üritustel osalemiseks.</p>

	<p><b>2)Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> – õige jooksuasend ja käte liigutamine; jooksu alustamine ja lõpetamine; päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi; põlvetoestikõnd ja kägarkõnd.</p> <p><b>3)Üldkoormavad hüplemisharjutused</b> - harki- ja käärihüplemine; sulghüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale; koordinatsiooniharjutused</p> <p><b>4)Üldarendavad võimlemisharjutused</b> - Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel, matkimisharjutused.</p> <p><b>5)Rakendusvõimlemine</b> - väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine; ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt; ripped sirgete ja kõverdatud käte ja jalgadega kangil. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks (sirutus - mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt).</p> <p style="text-align: right;"><b>6)</b></p> <p><b>Akrobaatilised harjutused</b> – Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selililamangust kätehaardega põlvedest veered kõrvale.</p>	<p>3)Sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;</p> <p>4)sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga;</p> <p>5)sooritab tireli ette; hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale.</p>	<p>silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	
--	--	--	--	--

	<p>Tirel ette, kaarsild selililamangust abistamisega</p> <p><b>7)Tasakaaluharjutused –</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>8)Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks –</b> sirutus - mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p><b>9)Rütmika ja liikumine -</b> muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.</p>			
<p><b>Kergejõustik</b> <b>21 – 24 tundi</b></p>	<p><b>1)Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Jooks erinevas tempos (kiirendusjooks 60m, kestvusjooks 2min). Süstikjooks. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>2)Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Maandumine kaugushüppes. Jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Kõrgushüpe otsehoolt</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500 km distantsti.</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</p> <p>4)sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga.</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>1)Matemaatika -</b> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><b>2)Tööõpetus -</b> tunniks vajalike vahendite ettevalmistus (kaugushüppekasti riisumine).</p>	<p>Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>



	<p>üle pingi, nõõri.</p> <p><b>3)Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt ja kahesammuliselt hoojooksult.</p>			
<p><b>Liikumismängud</b> 24 – 28 tundi</p>	<p>1)Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>2)Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamise, pugemiste ja takistuste ületamisega.</p> <p>3)Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>4) Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine ühe ja kahe käega.</p> <p>5)Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall lihtsustatud reeglitega. Jalgpalli veeretamine ja vedamine, sööt ja löök väravale.</p> <p>6)Liikumismängud väljas/maastikul. “Me rõõmsad lapsed oleme”, “Haned-luiged”, “Hiirelõks”, “Kes on esimene”, “Kullimäng”, “Kohti vähem”, “Kool, kodu, staadion”, “Rongisõit” jne. “Jänesed juurviljaaias”, “Keksivad varblased”. “Palli üleandmine”, “Pall keskmisele”, “Pall üle piiri”, “Väljaviskamine ringis”.</p>	<p>1)Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;</p> <p>2)Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p><b>2)Loodusõpetus:</b> erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures)</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>
<p><b>Suusatamine</b> 15 – 18 tundi</p>	<p>1)Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti</p>

	<p>2)Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>3)Lehvikpööre e. astepööre eest.</p> <p>4)Astesamm, libisamm. Liikumine astuva ja libiseva sammuga keppidega ja ilma.</p> <p>5)Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p>6)Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>			<p>Koolispordi Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>
<p>Ujumine 4 – 6 tundi</p>	<p>1)Veega kohanemine, mängud vees, vette välja hingamine. Rinnuli- ja seliliujumine.</p> <p>2)Sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused.</p> <p>3)Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas.</p> <p>4)Hügieeninõuded ujumisel.</p>	<p>1)Suudab sukelduda õlgade sügavuses vees, hingata vette välja.</p> <p>2)Hüppab jalad ees äärelt vette.</p> <p>3)Sooritab harjutusi õlgadesügavuses vees.</p> <p>4)Lebab vees rinnuli ja selili asendis.</p> <p>5)Teab ohte erinevates ujumiskohtades.</p> <p>6) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	<p><b>1)Inimeseõpetus</b> – järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.</p> <p><b>2)Eesti keel</b> – teab ujumisega seotud oskussõnu.</p> <p><b>3)Matemaatika</b> - teab ujulate mõõtmeid.</p>	
<p>Rütmika ja tantsuline liikumine 4 – 6 tundi</p>	<p>1)Rütmiki plaksutamise ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>2)Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.</p> <p>3)Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p>	<p>1)Arendada tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi.</p>	<p><b>1)Loodusõpetus:</b> erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p> <p><b>2)Inimeseõpetus:</b> omavahelised suhted, koostöö.</p> <p><b>3)Keeled:</b> võõraste maade rahvatantsud, muusika.</p>	<p>ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine</p>

	<p>4)Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.</p> <p>5)Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.</p> <p>6)Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>		<p><b>4)Matemaatika:</b> paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.</p> <p><b>5)Muusikaõpetus:</b> muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p>	
--	--	--	---	--

## 2.2.6. Kehalise kasvatuse ainekava 2. klassile (105 tundi)

### Õppe – eesmärgid:

2.klassi lõpus õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja kehaliste harjutuste tehnika;
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades;
- 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 ja spordivõistlusi;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge;
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega;
- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- õpilane omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid;
- arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides.

### Õpitulemused:

2.klassi lõpus õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele;
- nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab riietuda saali ja õuetundideks vastavalt olukorrale;
- täidab hügieeni ja järgib ohutusnõudeid saalis ja staadionil, oskab käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täidab 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);
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine ja sportimine üksi ja kaaslastega. Enda ja oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel, teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest, pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest Eestis sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.</p>	<p>1) Kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes ja sportides erinevates sportimispaikades; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab õpetaja seatud hügieeninõudeid;</p> <p>4) Teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p>1) <b>Inimeseõpetus</b> – hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.</p>
Võimlemine 21 – 24 tundi	<p><b>1) Põhiasendid ja liikumised:</b> Harjutused erinevate vahenditega,</p>	<p>1) Riietub vastavalt olukorrale; tõstab, kannab ja paigaldab</p>	<p><b>1) Inimeseõpetus:</b> ilmale vastava riietuse valimine.</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste</p>

	<p>matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.</p> <p><b>2)Rivi-ja korraharjutused:</b> Tervitamine rivis. Pöörded paigal ühe jala kannal ja teise jala päkal. Juurdevõtusammuga “Koondu” ja “Harvene” täitmine. Rivistumine viirust kolonni..</p> <p><b>3)Kõnni,- jooksu ja hüplemisharjutused:</b> Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd lühikeste ja pikkade sammudega. Peatumised signaali järgi. Kõnd erinevate käte liikumistega. Jooks vaheldumisi kõnniga. Takistusjooks lihtsamate takistuste ületamisega. Püstilähe. Pendelteatejooks. Põlvetõstejooks. Põlvetõstehüplemine paigal ja liikumisel. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinaatsiooni harjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriiga. Galopp hüplemine.</p> <p><b>4)Rakendusvõimlemine:</b> Mattide ja väikeinventari paigaldamine ja vedamine. Ronimine varbseinal, üle takistuse ja takistuse alt. Rippled, ripplamangud, toengud, trelring. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus - mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Toenghüpped kitselt, kagarhüpe.</p> <p><b>5)Akrobaatika:</b> Toengkägarast veered turjale ja külgedele. Trel ette. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja kaarsillaks selililamangust, trel taha õppimine. Veered kagaras ja</p>	<p>spordivahendeid.</p> <p>2)Oskab liikuda, kasutades Rivisammu.</p> <p>3)Sooritab põhivõimlemise harjutusi.</p> <p>4)sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi.</p> <p>5)sooritab trel ette, turiseisu.</p> <p>6)hüpleb hübitsat tiirutades ette.</p>	<p><b>2)Eesti keel:</b> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	<p>kombinatsioonide õppimine koolisestel üritustel osalemiseks.</p>
--	---	---	---	---

	<p>sirutatult</p> <p><b>6)Tasakaal:</b> Mittesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil erinevate käte- ja jalgade asenditega ja lisaulesannetega. Mahahüpe pingilt, poomilt.</p> <p><b>8)Rütmika ja liikumine:</b> Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.</p>			
<p>Kergejõustik 21 – 24 tundi</p>	<p><b>1)Jooks:</b> Õige jooksutehnika. Võidujooks püstilähtest paaris ja rühmades. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60 , 300 m ja 500 m maastikujoooks.</p> <p><b>2)Hüpped:</b> Kaugushüpe paigalt. Hüpped ringist ringi ja üle 100-110 m kraavi. Sammhüpe 60 cm äratõukekoha tabamisega. Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe otsehoolt. Tõukejala väljaselgitamine.</p> <p><b>3)Visked:</b> Visked märki 6-8 m kauguselt ja kaugusele ja 3 m kõrgusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus paigalt.</p>	<p>1)Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega.</p> <p>2)Läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (300 m).</p> <p>3)Sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus.</p> <p>4)Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõttuga.</p> <p>5)Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><b>2)Tööõpetus:</b> tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine</p>	<p>Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>
<p>Liikumis- ja sportmängud 24 – 28 tundi</p>	<p><b>1)Korvpall:</b> Kahe käega rinnaltsõöt ja püüdmine paarides. Põrgatamine. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja sõõduga.</p> <p><b>2)Jalgpall:</b> Palli vedamine ja surmamine. Sõöt kaaslasele. Lõök väravale.</p>	<p>1)Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust.</p> <p>2)Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p><b>2)Loodusõpetus:</b> erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>

	<p><b>3)Rahvastepall:</b> Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides ja kolmikutes. Mäng erinevate variantidega. Reeglipärane rahvastepall.</p> <p><b>4)Pesapall:</b> Lapuu ja pesapalli erinevad variandid. Pesapall Rootsi moodi.</p> <p><b>5)Saalihoki:</b> Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika keppiga mängimisel.</p> <p><b>6)Liikumismängud:</b> Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega hüppe,- jooksu-ja viskevõimet arendavad mängud.</p> <p><b>7)Teatevõistlused:</b> Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.</p>	liikumismänge.		
Suusatamine 15 – 18 tundi	<p>1)Suuskade kandmine ja transportimine, hooldus. Keppide hoie.</p> <p>2)Ohutusnõuded suusatamises. Lehvikpööre tagant. Kukkumine ja tõus pärast kukkumist suuskadel.</p> <p>3)Libisev suusasamm keppidega ja ilma. Tasakaalu- ja osavusharjutused. Erinevate sõiduviiiside ettenäitamine.</p> <p>4)Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Trepp,-käär- ja aste sammtõus.</p> <p>5)Laskumise põhi-ja madalasendis.</p> <p>6)Suusatada järjest 2-3 km.</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammuline sõiduviiisiga.</p> <p>2)Laskub mäest põhiasendis.</p> <p>3)Suusatab järjest 2 km.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolisporti Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>



	7)Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul. Laskumised mäest ja teatevõistlused.			
Ujumine 4 – 6 tundi	1)Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel.  2)Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö	1)Rinnuli ja selili asendis ujudes edasi liikumine.  2)25 m läbimine ujudes (vajadusel abivahendiga).  3)Oskab kaaslasele abi kutsuda.	<b>1)Inimeseõpetus</b> – järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.  <b>2)Eesti keel</b> – teab ujumisega seotud oskussõnu.  <b>3)Matemaatika-</b> teab ujulate mõõtmeid.	
Rütmika ja tantsuline liikumine 4 – 6 tundi	1)Liikumine ja koordineatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas.  2)Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.  3)Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.  4)Laulumängud	1) mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse.  2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	<b>1)Loodusõpetus:</b> erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.  <b>2)Inimeseõpetus:</b> omavahelised suhted, koostöö.  <b>3)Keeled:</b> võõraste maade rahvatantsud, muusika.  <b>4)Matemaatika:</b> paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.  <b>5)Muusikaõpetus:</b> muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.	ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine

### 2.2.7. Kehalise kasvatuse ainekava 3. klassile (105 tundi)

#### Õppe – eesmärgid

3.klassi lõpus õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja kehaliste harjutuste tehnika;
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades;
- 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 ja spordivõistlusi;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge;
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega;
- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- õpilane omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid;
- arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides.

#### Õpitulemused:

3.klassi lõpus õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele;
- nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- oskab riietuda saali ja õuetundideks vastavalt olukorrale;

- täidab hügieeni ja järgib ohutusnõudeid saalis ja staadionil, oskab käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga;
- mängib liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- suudab suusatada 2 km, joosta rahulikus tempos 3 – 4 min;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>1)Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine ja sportimine üksi ja kaaslasega. Enda ja oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2)Ohutu liikumise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>3)Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel, teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest, pesemise vajalikkus kehalise harjutuste tegemise järel.</p> <p>4)Elementaarsed teadmised spordialadest Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.</p>	<p>1)Kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2)Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes ja sportides erinevates sportimispaikades; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3)Teab ja täidab õpetaja seatud hügieeninõudeid;</p> <p>4)Teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p>1)<b>Inimeseõpetus</b> – hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.</p>

<p>Võimlemine 21 – 24 tundi</p>	<p><b>1)Põhiasendid ja liikumised:</b> Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.</p> <p><b>2)Rivi-ja korraharjutused:</b> Tervitamine rivis. Rivistumine viirust kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Käskluste paigal, harvenemine, koondumine ja ümberrivistumine täitmine.</p> <p><b>3)Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Õige jooksuasend ja liigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks. Püstilähe. Kestvusjooks. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinaatsiooni harjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriiga.</p> <p><b>4)Rakendusvõimlemine:</b> Ronimine, roomamine, ripped, segaripped, toengud, segatoengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine. Toengud, trelring. Toenghüpped kitselt, kägarhüpe.</p> <p><b>5)Akrobaatika:</b> Trel ette, poolspagaat, turiseis, kaarsild selililamangust, trel taha. Veered kägaras ja sirutatult.</p> <p><b>6)Tasakaal:</b> Mittesugused kõnni ja jooksu harjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil.</p>	<p>1) Riietub vastavalt olukorrale; tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid.</p> <p>2)Oskab liikuda, kasutades Rivisammu.</p> <p>3)Sooritab põhivõimlemise harjutusi.</p> <p>4)sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi.</p> <p>5)sooritab trel ette, turiseisu.</p> <p>6)hüpleb hüpsat tiirutades ette.</p>	<p><b>1)Inimeseõpetus:</b> ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p><b>2)Eesti keel:</b> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisestel üritustel osalemiseks.</p>
-------------------------------------	--	--	--	--

	<p>Väljaaste, põlvitus ühel jalal. Pöörded kükis, seistes. Jalgade ja käte erinevad asendid. Mahahüpe pingilt, poolmilt.</p> <p><b>7)Rütmika ja liikumine:</b> Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud.</p>			
<p><b>Kergejõustik</b> <b>21 – 24 tundi</b></p>	<p><b>1)Jooks:</b> Õige jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest. Pendelteatejooks. Püstilähe koos stardikäsklustega. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Võimetekohase tempo valimine. Süstikjooks. 60 , 300 m ja 500 m maastikujoooks.</p> <p><b>2)Hüpped:</b> Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Maandumine kaugushüppes. Sügavushüpped. Üleshüpped üle takistuste parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe</p> <p><b>3)Visked:</b> Visked tennisepalliga märki. Pallihoie ja õige viskeliigutus. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>1)Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega.</p> <p>2)Läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (300 m).</p> <p>3)Sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus.</p> <p>4)Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõituga.</p> <p>5)Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><b>2)Tööõpetus:</b> tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine</p>	<p>Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b> <b>24 – 28 tundi</b></p>	<p><b>1)Korvpall:</b> Kahe käega rinnaltsööt ja püüdmine. Põrgatamine. Sööt ühe käega. Pealevise. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja sööduga.</p> <p><b>2)Jalgpall:</b> Palli veeretamine ja vedamine. Sööt kaaslasele. Lök väravale.</p> <p><b>3)Rahvastepall:</b> Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides. Mäng erinevate variantidega.</p> <p><b>4)Pesapall:</b></p>	<p>1)Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust.</p> <p>2)Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p><b>2)Loodusõpetus:</b> erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>

	<p>Lapsee ja pesapalli erinevad variandid. Pesapall Rootsi moodi.</p> <p><b>5)Saalihoki:</b> Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika keppiga mängimisel</p> <p><b>6)Liikumismängud:</b> Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängud põhi pallimängude õppimiseks. Jooksu, hüppe ja viskemängud.</p> <p><b>7)Teatevõistlused:</b> Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.</p>			
<p>Suusatamine 15 – 18 tundi</p>	<p>1)Suuskade kandmine ja transportimine, hooldus.</p> <p>2)Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumine ja tõus pärast kukkumist suuskadel.</p> <p>3)Libisev suusasamm keppidega ja ilma. Tasakaalu- ja osavusharjutused.</p> <p>4)Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Trepp,-käär- ja aste sammtõus. Sahkpidurdus.</p> <p>5)Laskumise põhi-ja madalasendis.</p> <p>6)Suusatada järjest 2-3 km. Mängud suuskadel.</p> <p>7)Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul. Laskumised mäest ja teatevõistlused.</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise sammuga sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</p> <p>2)Laskub mäest põhiasendis.</p> <p>3)Suusatab järjest 3 km.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolisporti Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>
<p>Ujumine 4 - 6 tundi</p>	<p>1)Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>2)Libisemine veepinna all.</p>	<p>1)Suudab vee all hinge kinni hoida, sukelduda esemete järele põhjas, oskab ujumisel suunda muuta, läbib ujudes 50 m.</p>	<p><b>1)Inimeseõpetus</b> – järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.</p>	

	<p>Hüpped äärelt sügavasse vette. Stardihüpe.</p> <p>3)Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine.</p> <p>4)Selili -ja rinnuli krooli tehnika</p>	<p>2)Esmased vetelpääste oskused, kaaslaste abistamine kaldalt</p>	<p><b>2)Eesti keel</b> – teab ujumisega seotud oskussõnu.</p> <p><b>3)Matemaatika-</b> teab ujulate mõõtmeid.</p>	
<p>Rütmika ja tantsuline liikumine 4 - 6 tundi</p>	<p>1)Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides.</p> <p>2)Asendid paarilise suhtes.</p> <p>3)Polkasamm rinnati ja seljati.</p> <p>4)Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>	<p>1) mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse.</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p><b>1)Loodusõpetus:</b> erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p> <p><b>2)Inimeseõpetus:</b> omavahelised suhted, koostöö.</p> <p><b>3)Keeled:</b> võõraste maade rahvatantsud, muusika.</p> <p><b>4)Matemaatika:</b> paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.</p> <p><b>5)Muusikaõpetus:</b> muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p>	<p>ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine</p>

## 2.3. Teine kooliaste

### 2.3.1. Taotletavad õpitulemused II kooliastmes

#### Teise kooliastme lõpus õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- oskab käituda spordivõistlustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja 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 koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

### 2.3.2. Lõiming II kooliastmes

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



- Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

### 2.3.3. Läbivad teemad II kooliastmes

- 1) Läbiva teema „Tervis ja ohutus” – tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses.
- 2) Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve.
- 3) Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine.
- 4) Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu.
- 5) Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides.
- 6) Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.
- 7) Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses.

### 2.3.4. Hindamine II kooliastmes

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

### 2.3.5. Kehalise kasvatuse ainekava 4. klassile (105 tundi)

#### Õppe – eesmärgid

4.klassi lõpus õpilane:

- 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 liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika;
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 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 kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel; täitab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

#### Õpitulemused:

4.klassi lõpus õpilane:

- teab õpitud spordialade oskussõnu, ohutus- ja hügieeninõudeid, 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;
- valib liikumiskiirust;

- osaleb pendelteatejooksus, sooritab palliviset paigalt;
- suusatab vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
- kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2) Õpitud spordialade oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>3) Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel.</p> <p>4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>	<p>1) Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, erinevates sportimispaikades.</p> <p>3) Järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid.</p> <p>4) Oskab anda hinnangu oma sooritusel ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske).</p> <p>5) Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p> <p>6) Täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.</p>	<p>1) <b>Inimeseõpetus</b> – hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.</p>
<p>Võimlemine 21 – 24 tundi</p>	<p>1) <b>Põhiasendid ja liikumised</b> – jalg ees- all, kõrval- all, väljaseade, poolkükk. Käed – vasakul, paremal, ees- all, kõrval- all, kõrval- ülal, kuklal, altkaar, ülaltkaar. Vetrumine põlvist, põlvitusiste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P toenglamangus.</p>	<p>1) Oskab liikuda, kasutades rivismu.</p> <p>2) Sooritab põhivõimlemise ja Akrobaatika harjutuskombinatsiooni.</p> <p>3) Sooritab tireli ette ja taha,</p>	<p>1) <b>Inimeseõpetus:</b> Ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p>2) <b>Eesti keel:</b> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisestel üritustel osalemiseks.</p>

	<p><b>2)Rivi-ja korraharjutused</b> Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümberpöörd. Ümberivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.</p> <p><b>3)Kõnni-, jooksu-ja hüplemisharjutused</b> Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetoestehüplemine. Hüplemine hüpitsaga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.</p> <p><b>4)Rakendusvõimlemine</b> Riistastiku kandmine ( kits, hoolaud, hobune ).Ronimine, roomamine, ripped, toengud. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine rippes. Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägarihüpe hoojooksult. Harkhüpe.</p> <p><b>5)Tasakaal</b> Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.</p> <p><b>6)Akrobaatika</b> Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega. Tiritamm. Ratas kõrvale.</p> <p><b>7)Rütmika ja liikumine</b> Liikumised ja mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusikaga.</p>	<p>turiseisust üleminekud, sild, hundiratas.</p> <p>4)Hüpleb hüpitsat tiirutades ette paigal ja liikudes.</p> <p>5)Sooritab Tasakaaluharjutuskombinatsiooni.</p> <p>6)Sooritab toenghüppe (harkhüpe).</p>	<p>ladumine teatevõistlustes), terminoloogia.</p>	
<p>Kergejõustik 21 – 24 tundi</p>	<p><b>1)Jooks</b> Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks</p>	<p>1)Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>2)Läbib joostes võimetekohase</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p>	<p>Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolisporti Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>

	<p>kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks.</p> <p><b>2)Hüpped</b> Hüpped üle takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5-7- sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe. Jooks üle takistuste.</p> <p><b>3)Visked</b> Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.</p>	<p>tempoga 500 m distantisi.</p> <p>3)Sooritab õige teatevahetuse pendel-ja ringteatejooksus.</p> <p>4)Sooritab palliviske paigalt ja Hoojooksult.</p> <p>5)Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega.</p>	<p><b>2)Tööõpetus:</b> tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine</p>	
<p>Liikumis- ja sportmängud 24 – 28 tundi</p>	<p><b>1)Korvpall</b> Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.</p> <p><b>2)Jalgpall</b> Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine</p> <p><b>3)Rahvastepall</b> Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”.</p> <p><b>4)Pesapall</b> - lihtsamad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.</p> <p><b>5)Saalihoki</b> Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.</p> <p><b>6)Liikumismängud</b> Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks. Jooksu, hüppe ja viskemängud.</p>	<p>1)Sooritab sportmänge , ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p>2)Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik.</p>	<p><b>1)Matemaatika</b> – pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p><b>2)Geograafia</b> – ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>

	<p><b>7)Teatevõistlused</b> Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisega.</p>			
<p>Suusatamine 15 – 18 tundi</p>	<p>1)Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi.</p> <p>2)Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused.</p> <p>3)Pöörded paigal (hüppepööre).</p> <p>4)Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.</p> <p>5)Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus.</p> <p>6)Mängud suuskadel.</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.</p> <p>2)Laskub mäest põhi-ja puhkeasendis; sooritab uisusamm-ja poolsahkpöörde.</p> <p>3)Läbib järjest suusatades 3km(T), 5km (P).</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paarispaaritu mõisted.</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>
<p>Orienteerumine 2 – 4 tundi</p>	<p>1)Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>2)Orienteerumismängud.</p> <p>3)Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>4)Liikumine joonorienteerimise järgi. Kompassi tutvustamine</p>	<p>1)Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi, teab põhileppemärke.</p> <p>2)Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p> <p>3)Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p><b>2)Loodusõpetus:</b> ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p> <p><b>3)Inimeseõpetus:</b> suhted kaasõpilastega.</p>	<p>Koolisisesed orienteerumismängud, QR – koodidega orienteerumine (nutiseadmed), suusaorienteerumine</p>
<p>Rütmika ja tantsuline liikumine 2 - 4 tundi</p>	<p>1)Ruunitaju arendavad liikumised.</p> <p>2)Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Polkasamm. Ruutumba põhisamm.</p>	<p>1)Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.</p> <p>2)Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>		<p>ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine</p>

	<p>3)Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.</p> <p>4)Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtants. Tantsupidude traditsioon.</p>			
--	--	--	--	--

### 2.3.6. Kehalise kasvatuse ainekava 5. klassile (105 tundi)

#### Õppe – eesmärgid

5.klassi lõpus õpilane:

- 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 liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika;
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 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 kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel; täitab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes.

## Õpitulemused:

### 5. klassi lõpus õpilane:

- teab õpitud spordialade oskussõnu, ohutus- ja hügieeninõudeid, 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;
- valib liikumiskiirust,
- osaleb pendelteatejooksus, sooritab palliviset paigalt;
- suusatab vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
- kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- tunneb tantsukultuuri suurüritusi.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	1)Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. 2)Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. 3)Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. 4)Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi. 5)Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest	1)Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. 2)Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. 3)Oskab anda hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). 4)Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.	1)Inimeseõpetus – hügieenireglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.



	ja tantsuüritustest.	5) Täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.		
Võimlemine 21 – 24 tundi	<p><b>1) Rivi- ja korraharjutused</b> Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.</p> <p><b>2) Kõnd, jooks, hüplemisharjutused</b> Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hüpsitsaga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.</p> <p><b>3) Rakendusvõimlemine</b> Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, hobune) Ronimine, roomamine, ripped, toengud. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine rippes Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägarhüpe hoojooksult.</p> <p><b>4) Tasakaal</b> Ümberpöörded. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.</p> <p><b>5) Akrobaatika</b> Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.</p> <p><b>6) Rütmika ja liikumine</b> Liikumised ja mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusikaga.</p>	<p>1) Oskab liikuda, kasutades rivisammu.</p> <p>2) Sooritab põhivõimlemise ja akrobaatika harjutuskombinatsiooni.</p> <p>3) Sooritab tireli ette ja taha, turiseisust üleminekud, sild, hundiratas.</p> <p>4) Hüpleb hüpsitsat tiirutades ette paigal ja liikudes.</p> <p>5) Sooritab toenghüppe (harkhüpe + kägarhüpe).</p>	<p><b>1) Inimeseõpetus:</b> Ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p><b>2) Eesti keel:</b> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes), terminoloogia.</p>	Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisisestel üritustel osalemiseks.
Kergejõustik 21 – 24 tundi	<p><b>1) Jooks</b> Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel.</p>	1) Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	<b>1) Matemaatika:</b> hüppe pikkuse	Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja

	<p>Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks.</p> <p><b>2)Hüpped</b> Hüpped üle takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5-7- sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe. Jooks üle takistuste.</p> <p><b>3)Visked</b> Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.</p>	<p>2)Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti.</p> <p>3)Sooritab õige teatevahetuse pendel-ja ringteatejooksus.</p> <p>4)Sooritab palliviske paigalt ja Hoojooksult.</p> <p>5)Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega.</p>	<p>mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><b>2)Tööõpetus:</b> tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine</p>	<p>Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>
<p>Liikumis- ja sportmängud 24 – 28 tundi</p>	<p><b>1)Korvpall</b> Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega.</p> <p><b>2)Jalgpall</b> Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine</p> <p><b>3)Rahvastepall</b> Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”.</p> <p><b>4)Pesapall</b> - lihtsamad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.</p> <p><b>5)Saalihoki</b> Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika keppiga mängimisel. Mäng.</p> <p><b>6)Liikumismängud</b> Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi</p>	<p>1)Sooritab sportmänge , ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p>2)Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik.</p>	<p><b>1)Matemaatika</b> – pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p><b>2)Geograafia</b> – ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>

	<p>pallimängude õppimiseks. Jooksu, hüppe ja viskemängud.</p> <p><b>7)Teatevõistlused</b> Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamiseks.</p>			
<p><b>Suusatamine</b> 15 – 18 tundi</p>	<p>1)Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis.</p> <p>2)Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p>3)Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis.</p> <p>4)Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga.</p> <p>2)Sooritab laskumise põhi-ja puhkeasendis.</p> <p>3)Sooritab uisusamm-ja poolsahkpöörde.</p> <p>4)Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantisi.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris-paaritu mõisted.</p>	<p>Talvapäevad; koolisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>
<p><b>Orienteerumine</b> 2 - 4 tundi</p>	<p>1)Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>2)Orienteerumismängud.</p> <p>3)Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>4)Liikumine joonorienteerimise järgi. Kompassi tutvustamine</p>	<p>1)Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi, teab põhileppemärke.</p> <p>2)Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p> <p>3)Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p><b>2)Loodusõpetus:</b> ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p> <p><b>3)Inimeseõpetus:</b> suhted kaasõpilastega.</p>	<p>Koolisesed orienteerumismängud, QR – koodidega orienteerumine (nutiseadmed), suusaorienteerumine</p>
<p><b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b></p>	<p>1)Eesti rahva- ja seltskonnatantsud; eakohased tantsuõtted ja sammud. Liikumise- ja tantsukombinatsioonid, põimimine, pöörded ja pöörlemine.</p>	<p>1)Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse (eesti ja teiste rahvaste tantse).</p>		<p>ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine</p>

### 3.3.7. Kehalise kasvatuse ainekava 6. klassile (70 tundi)

#### Õppe – eesmärgid

##### 6. klassi õpilane:

- 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 liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika;
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- 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 kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel; täitab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes.

#### Õpitulemused:

##### 6.klassi lõpus õpilane:

- teab õpitud spordialade oskussõnu;
- teab 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;
- oskab valida liikumiskiirust;
- osaleb pendelteatejooksus;
- sooritab palliviset paigalt;
- suusatab vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
- kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
- jookseb jõukohases ühtlases tempos 12 min;
- hüpleb hübitsaga 1 min sobivas tempos;
- tantsib erineva iseloomuga tantse, esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes ja sportides. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>1) Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.</p> <p>2) Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel.</p> <p>3) Järgib ausa mängu põhimõtteid. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</p> <p>4) Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes ja sportides ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate</p>	<p><b>1) Eesti keel</b> – terminoloogia</p> <p><b>2) Inimeseõpetus</b> – tervisliku eluviisi ja rühi tähtsus</p> <p><b>3) Matemaatika</b> – pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p><b>4) Geograafia</b> – ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises</p>	<p>Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.</p>

		<p>sporditraumade korral.</p> <p>5)Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.</p> <p>6)Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>7)Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>		
<p><b>Võimlemine</b> 15 – 18 tundi</p>	<p><b>1)Põhiasendid ja liikumised</b> Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Õpetaja koostatud 8 kuni 16 taktilised harjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>2)Rivi-ja korraharjutused</b> Loendamine. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümberrivistumine viirust kolonni. Kujundliikumised erinevate liikumisviisidega.</p> <p><b>3)Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Mittesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüpped ühe jala tõukelt. Sammhüpped. Harjutused hübitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla ja läbi. Hübitsa ringitamine ja 8 hübitsaga. Sulghüpped ajale.</p> <p><b>4)Rakendusvõimlemine</b></p>	<p>1)Oskab liikuda, kasutades rivisammu.</p> <p>2)Sooritab põhivõimlemise ja akrobaatika harjutuskombinatsiooni.</p> <p>3)Sooritab tireli ette ja taha, turiseisust üleminekud, sild, hundiratas.</p> <p>4)Hüpleb hübitsat tiirutades ette paigal ja liikudes.</p> <p>6)Sooritab tasakaaluharjutuskombinatsiooni pingil.</p> <p>7)Sooritab toenghüppe (harkhüpe).</p>	<p><b>1)Inimeseõpetus:</b> Ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p><b>2)Eesti keel:</b> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes), terminoloogia.</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisisestel üritustel osalemiseks.</p>

	<p>Riistastiku kandmine (kits, hoolaud, hobune). Ronimine, ripped. Hoided pealt, alt ja sega. Toeng. Tagatoeng. Riplemine. Käte kõverdamine rippes ja toenglamangus. Toenghüpped. Kāgarhūpe kitselt ja hobuselt hoojooksult ülesirutus mahahūpega. Harkhūpe hoojooksult üle risti kitse. Kang. Tirelring ette ja tireltõus.</p> <p><b>5)Tasakaal</b> Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Toengrõhtpõlvitus. Pöörded kükis ja püsti. Toengrõhtpõlvitus. Sirutusmahahūpe.</p> <p><b>6)Akrobaatika</b> Kaarsild maast ja sild laskumisega abistamisega. Hūppetirel ette. Tirel taha. Tirel taha poolsaugaati. Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale.</p> <p><b>7)Rütmika ja liikumine</b> Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Tantsu ja laulumängud.</p>			
<p>Kergejõustik 15 – 18 tundi</p>	<p><b>1)Jooks</b> Kiirendusjooksud 60m lõikudel. Määrustepärane pendelteatejooks. Kestvusjooks 12 min. Madalstart. Stardid erinevaist lähteasendist. Jooks kurvis ja maastikul. 60 m ja 500 m 1000m krossijooks. Tõkkejooksu erialased harjutused.</p> <p><b>2)Hüpped</b> Kaugushūpe paigalt ja kāgarhūpe hoojooksult. Hoojooksu ja sammumārgi mõõtmine. Sammhūpped. Kõrgushūpe - üleastumishūpe. Flopptehnika tutvustamine. Kõrgushūpe tulemusele vabalt valitud tehnikas.</p> <p><b>3)Visked</b> Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt. Kuulitõuge. Kuuli hoie. Paigalt tõuge kuulide ja topispallidega.</p>	<p>1)Jookseb kiirjooksu madalstartist stardikäsklustega.</p> <p>2)Jookseb võimetekohase tempoga 12 min.</p> <p>3)Sooritab õige teatevahetuse pendel-ja ringteatejooksus.</p> <p>4)Sooritab palliviske hoojooksult.</p> <p>5)Sooritab hoojooksult kaugushūppe paku tabamisega.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> hūppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><b>2)Eesti keel:</b> terminoloogia</p>	<p>Spordipäevad (sūgis + kevad); Lāāne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>

<p><b>Sportmängud</b> 15 – 18 tundi</p>	<p><b>1)Korvpall</b> Kehaasend ja liikumistehnika pallidega ja ilma. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked põrgatuselt ja söödult. Kahe käega rinnaltvise ja pealevise ühe käega. Individuaalne kaitsemäng.</p> <p><b>2)Jalgpall</b> Paigaloleva palli söötmine ja löömine väravale. Veereva palli peatamine. Löök jala siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Võistlusmäärused.</p> <p><b>3)Pesapall</b> – erinevad variandid. Pesavalvuritega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.</p> <p><b>4)Saalihoki</b> - palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Reeglitepärane mäng.</p> <p><b>5)Tutvumine sulgpalli ja indicaga.</b></p> <p><b>6)Liikumismängud</b> Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.</p>	<p>1)Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p>2)Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>3)Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.</p> <p>4)Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-ees pallingu võrkpallis.</p> <p>5)Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.</p> <p>6)Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> mängudes punktide (elude) arvestamine.</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>
<p><b>Suusatamine</b> 10 – 12 tundi</p>	<p>1)Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis.</p> <p>2)Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p>3)Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga.</p> <p>2)Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>3)Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</p> <p>4)Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</p> <p>5)Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P).</p>	<p><b>1)Matemaatika:</b> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paarispaaritu mõisted.</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>



<p><b>Orienteerumine</b> 2 – 4 tundi</p>	<p>1)Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>2)Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>	<p>1)Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke.</p> <p>2)Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p> <p>3)Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p><b>1)Loodusõpetus:</b> ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p> <p><b>2)Matemaatika:</b> pikkuste arvestamine, teisendamine.</p> <p><b>4)Inimeseõpetus:</b> suhted kaaslastega.</p>	<p>Koolisisesed orienteerumismängud, QR – koodidega orienteerumine (nutiseadmed), suusaorienteerumine</p>
<p><b>Rütmika ja tantsuline liikumine</b> 2 - 4 tundi</p>	<p>1)Rütmi- ja koordinatsioonikombinatsioonid erinevate arendustega, taktimõõdu ja tempo varieerimine liikumises, tantsujoonised ja nende muutmine liikumises, põhiteadmiste ja oskuste kinnistamine.</p>	<p>1)Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, Eesti ja teiste rahvaste tantse.</p> <p>2)Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>		<p>ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine</p>

## 2.4. Kolmas kooliaste

### 2.4.1. Taotletavad õpitulemused III kooliastmes

Kolmanda kooliastme lõpus õpilane:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas;
- valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 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 uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.
- osaleb aktiivselt teemakohastes aruteludes.

### 2.4.2. Lõiming III kooliastmes

- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.
- Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

- Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.
- Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.
- Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine
- Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

### 2.4.3. Läbivad teemad III kooliastmes

- Läbiva teema „Tervis ja ohutus” – tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses.
- Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi-ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga tegelema.
- Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine.
- Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu.
- Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides.
- Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.
- Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses.

### 2.4.4. Hindamine III kooliastmes

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

### 2.4.5. Kehalise kasvatuse ainekava 7. klassile (70 tundi)

#### Õppe – eesmärgid:

#### 7. klassi õpilane:

- 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 liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- teab, 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/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 kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel; täitab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtte realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- toetab kehaliste harjumustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja arengut, aidata noortel üle saada murdeeale iseloomulikest kriisidest;
- propageerib ja süvendab tervele eluviisile iseloomulikke harjumusi; mõjutab kehakultuurivahendite abil õpilaste iseloomu kujunemist, nende eetilist ja sotsiaalset kujunemist (tahtejõu, enesevalitsemise, iseenda objektiivse hindamise, eneseväärikuse, tolerantsuse jm. arengut).

#### Õpitulemused

#### 7. klassi lõpus õpilane:

- 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, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;

- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumis-harrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, 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; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- sooritab akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi; läbib orienteerumise õpperada; suusatab sobivat sõidutehnikat kasutades; jookseb erinevaid distantse, hüppab kõrgust ja kaugust ning sooritab hüppeid ja viskeid.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<p>1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2) Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4) Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>5) Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>6) Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p>	<p>1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist</p>	<p><b>1) Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased terminid..</p> <p><b>2) Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p><b>3) Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>4) Matemaatika</b>- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p><b>5) Tööõpetus</b> - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p>	<p>Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.</p>

	<p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiaavõtjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p><b>6)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
<p><b>Võimlemine</b> <b>15 – 18 tundi</b></p>	<p><b>1)Põhiasendid ja liikumised.</b> Pöördpainutus. Väljaseade põlvitus. Külgtöenglamang. Õlavarssseong. Poolkumerkükk. Kerelainetus. 360* pööre päkkadel</p> <p><b>2)Rivi- ja korraharjutused</b> Ümberpöörd sammuliikumisel.</p> <p><b>3)Kõnni,- jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Sulghüpe 180* pöördega. Pöiajooks. Põlvetõstekõnd. Juurdevõtusamm ja sammhüpe.</p> <p><b>4)Rakendusvõimlemine</b> Riistastiku kandmine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid ja paigaldamine. Ronimine, ripped. Riplemine. Toenghüpped Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe ja hobuselt kägarüle hüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Kahejala tõukega tireltõus.</p> <p><b>5)Tasakaal</b> Pingil pööre 180* sammuga ette toengrõhtpõlvitusse. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Polkasamm. Nurkiste.</p> <p><b>6)Akrobaatika</b> Kaarsild maast ja silda laskumine abistamisega. Jalgade ja käte vahelduv tõstmine sillast ja sillast pööre toengkükki. Ratas kõrvale. Turiseis. Paaristirel. Tirel taha toengrõhtpõlvitusse. P-kätelseisust tirel ette abistamisega. Pikk tirel</p> <p><b>7)Rütmika ja liikumine</b></p>	<p>1)Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> <p>2)Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>3)Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüpe).</p>	<p><b>1)Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased terminid..</p> <p><b>2)Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p><b>3)Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>4)Matemaatika-</b> sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p><b>5)Tööõpetus</b> - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p><b>6)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisestel üritustel osalemiseks.</p>

	Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Lihtsad kombinatsioonid palliga ja rõngaga.			
<b>Kergejõustik 15 – 18 tundi</b>	<p><b>1)Jooks</b> Madallähe. Kordusjooksud 60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 3- 4 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooksu erialased harjutused.</p> <p><b>2)Hüpped</b> Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Käte ja jalgade töö õhulennul, õige maandumine. Kõrgushüpe - flopptechnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis.</p> <p><b>3)Visked</b> Pallivise tehnikale ja kaugusele. Kuulitõuge 1-2 kg pallidega. Hoota kuulitõuge. Kuuliheidet erinevaist lähteasendeist.</p>	<p>1)Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>2)Sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke.</p> <p>3)Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>4)Suudab joosta järjest 12 min</p>	<b>1)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.	Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused.
<b>Sportmängud 15 – 18 tundi</b>	<p><b>1)Korvpall</b> Pallide söötmine, püüdmine ja põrgatamine tempo ja suuna muutmisega. Sööt kahe käega rinnalt. Ühekäesööt. Lähivise korvile paigalt ja liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend. Peatus ja start. Liikumine palliga ja pallita. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus.</p> <p><b>2)Jalgpall</b> Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine. Löögid jala erinevate asenditega.</p> <p><b>3)Võrkpall</b> Mängija põhiasend ja liikumine sööduasendis. Ülalt ja altsööt. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 1:1, 2:2 ja 3:3. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid. Muud sportmängud</p> <p><b>4)Pesapall</b> – erinevad variandid kurika ja pehme ja õige palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi</p>	<p>1)Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p> <p>2)Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>3)Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p><b>1)Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p><b>2)Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p><b>3)Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>4)Matemaatika</b>- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p><b>5)Tööõpetus</b> - spordiinventari hooldamine ja</p>	Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.

	<p>moodi.</p> <p><b>5)Saalihoki</b> Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.</p> <p><b>6)Liikumismängud</b> Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.</p>		<p>remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p><b>6)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
<p><b>Suusatamine</b> <b>15 – 18 tundi</b></p>	<p>1)Laskumine madalasendis.</p> <p>2)Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>3)Tõusu-ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>4)Paaristõukeline ühe-ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>5)Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>6)Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>2)Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>3)Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</p>	<p><b>1)Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p><b>2)Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p><b>3)Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>4)Matemaatika</b>- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p><b>5)Tööõpetus</b> - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p><b>6)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud)</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>



			ajalugu.	
<b>Orienteerumine 4 - 6 tundi</b>	1)Leppemärgid, kaardi mõõtkava, kauguste määramine, maastiku objektid. orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.  2)Orienteerumiräja iseseisev läbimine.	1)Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi, teab põhileppemärke.  2)Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	<b>1)Matemaatika:</b> pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.  <b>2)Loodusõpetus:</b> ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.  <b>3)Inimeseõpetus:</b> suhted kaasõpilastega.	Koolisesed orienteerumismängud, QR – koodidega orienteerumine (nutiseadmed), suusaorienteerumine

#### 2.4.6. Kehalise kasvatus ainekava 8. klassile (70 tundi)

##### Õppe – eesmärgid

##### 8. klassi õpilane:

- 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 liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/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 kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;

- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel; täitab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- toetab kehaliste harjumustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja arengut, aidata noortel üle saada murdeeaie iseloomulikest kriisidest;
- propageerib ja süvendab tervele eluviisile iseloomulikke harjumusi; mõjutab kehakultuurivahendite abil õpilaste iseloomu kujunemist, nende eetilist ja sotsiaalset kujunemist (tahtejõu, enesevalitsemise, iseenda objektiivse hindamise, eneseväärikuse, tolerantsuse jm. arengut).

## Õpitulemused

### 8. klassi lõpus õpilane:

- 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, kaaslasid 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 liikumisosi 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;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- sooritab akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi; läbib orienteerumise õpperada; suusatab sobivat sõidutehnikat kasutades; jookseb erinevaid distantse, hüppab kõrgust ja kaugust ning sooritab hüppeid ja viskeid.

TEEMA	ÕPPESISU JA MÕISTED	ÕPITULEMUSED	LÕIMING	METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	1)Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 2)Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev	1)Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2)Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib	1)Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid. 2)Bioloogia - anatoomia- ja	Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.

	<p>liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3)Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4)Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>5)Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>6)Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3)Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4)Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5)Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>3)Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>4)Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>5)Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>6)Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p> <p>7) Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks.</p>	
<p><b>Võimlemine</b> <b>15 – 18 tundi</b></p>	<p><b>1)Põhiasendid ja liikumised</b> Pingutus ja lõdvestusharjutuste seosed. Käte – ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade kasutamine.</p> <p><b>2)Rivi-ja korraharjutused</b> Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.</p>	<p>1)Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> <p>2)Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>4)Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>	<p>1)Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid..</p> <p>2)Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisisestel üritustel osalemiseks.</p>

	<p><b>3)Kõnni- jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid.</p> <p><b>4)Rakendusvõimlemine</b> Riistastiku kandmine ja paigaldamine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid. Tuletõrjevõte. Ronimine, ripped. Riplemine. Käte kõverdamine rippes ja toenglamangus. Toenghüpped Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe ja hobuselt kägarüle hüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Nurkhüpe külghoojooksult. Kang. Kahejala tõukega tireltõus.</p> <p><b>5)Tasakaal</b> Tasakaaluharjutuste kombinatsioonid. Toengväljaasteseade. Toengnurkiste ühega. Pöördmahahüpe. Toengrõhtpõlvitusest poolspagaat.</p> <p><b>6)Akrobaatika</b> Kaarsild. Sillast pööre toengrõhtpõlvitusse. Tempos rattad kõrvale. Uppistest trel taha. Harkhüpe üle trelit sooritava kaaslase. Kolmiktril. Kätelseis. Hoojooksult hüppetrel.</p> <p><b>7)Rütmika ja liikumine</b> Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega</p>		<p>spordis.</p> <p>3)Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>4)Matemaatika-sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>5)Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusõuetest kinnipidamine.</p> <p>6)Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
<p><b>Kergejõustik 15 – 18 tundi</b></p>	<p><b>1)Jooks</b> Madallähe. Kordusjooksud 150 m lõikudel. Kurvisjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks 3,5- 4 min. Stardid erinevaist lähteasendist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujoooks 1000m. Tõkkejooks.</p> <p><b>2)Hüpped</b> Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe - flopptehnik. Hüpe tulemusele vabas stiilis. Kolmikhüppe tutvustamine.</p>	<p>1)Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>2)Läbib joostes võimetekohase tempoga 1000 m distantsi.</p> <p>3)Sooritab õige teatevahetuse pendel-ja ringteatejooksus.</p> <p>4)Oskab sooritada viskeid erinevate vahenditega.</p>	<p>1)Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	<p>Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolisporti Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>

	<p><b>3)Visked</b> Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Kuulitõuge 1-2 kg topispallidega. Hoota ja hooga kuulitõuge. Teiste heitealade tutvustamine</p>	<p>5)Sooritab täishoolt Kaugushüppe.</p> <p>6)Sooritab üleastumistehnika kõrgushüppes; flopi tehnika tutvustamine.</p> <p>7)Paigalt kuulitõuge; hooga Kuulitõuge.</p> <p>8)Suudab joosta järjest 12</p>		
<p><b>Sportmängud 15 – 18 tundi</b></p>	<p><b>1)Korvpall</b> Õpitud söödu ja põrgatamis harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnaltliikumisel. Ühekäesööt liikumisel. Mängija põhi ja kaitseasend. Peatus ja start põrgatamiselt. Petteliigutused. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus. Mees-mehe kaitse. Ründe ja kaitsetegevus 1:1 ja 2:1. Mäng lihtsustatud reeglitega ja vahenditega.</p> <p><b>2)Jalgpall</b> Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele ja löök väravale. Palli peatamine. Pallitehnika täiustamine . Mäng.</p> <p><b>3)Võrkpall</b> Ülalt ja altsöödu täiustamine. Põhiasend ja liikumine põhiasendis. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 2:2 ja 3:3 üle võrgu. Ründelöögiga tutvumine. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid. Võrkpallimäärustik.</p> <p><b>4)Pesapall</b> – erinevad variandid kurika ja palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi. Pesade kinnipanek.</p> <p><b>5)Saalihoki</b>- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mängureeglid. Tutvumine sulgpalli ja indicaga ja nende</p>	<p>1)Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumisel ning petted;</p> <p>2)Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>3)Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>1)Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p>2)Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>3)Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>4)Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>5)Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>6)Ajalugu - tähtsamate sündmuste</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>

	võistlusmäärustikuga		(olümpiamängud) ajalugu.	
<b>Suusatamine 15 – 18 tundi</b>	<p>1)Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas.</p> <p>2)Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega.</p> <p>3)Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>2)Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>3)Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</p>	<p>1)Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p>2)Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>3)Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>4)Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>5)Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>6)Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>
<b>Orienteerumine 4 - 6 tundi</b>	<p>1)Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine.</p> <p>2)Sobivaima teevariandi valik. Sobivaime teevariandi valik.</p> <p>3)Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja</p>	<p>1)Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi, teab põhileppemärke.</p> <p>2)Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>1)Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p>2)Loodusõpetus: ilmakaarte ja</p>	<p>Koolisisesed orienteerumismängud, QR – koodidega orienteerumine (nutiseadmed), suusaorienteerumine</p>

	kompassiga		maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.  3) Inimeseõpetus: suhted kaasõpilastega.	
--	------------	--	--	--

### 2.4.7. Kehalise kasvatusaainekava 9. klassile (70 tundi)

#### Õppe – eesmärgid

9. klassi lõpus õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatusaainetunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari; loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatusaainetundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
- 8) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 9) toetab kehaliste harjumustega regulaarse tegelemise abil organismi kasvu ja arengut, aidata noortel üle saada murdeeale iseloomulikest kriisidest;
- 10) propageerib ja süvendab tervele eluviisile iseloomulikke harjumusi; mõjutab kehakultuurivahendite abil õpilaste iseloomu kujunemist, nende eetilist ja sotsiaalset kujunemist (tahtejõu, enesevalitsemise, iseenda objektiivse hindamise, eneseväärikuse, tolerantsuse jm. arengut).

## Õpitulemused

### 9. klassi lõpus õpilane:

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, trennida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritab akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängib võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valib liikumiskiirust;
- suusatab sobivat sõidutehnikat kasutades;
- jookseb erinevaid distantse, hüppab kõrgust ja kaugust ning sooritab hüppeid ja viskeid;
- kasutab enesekontrollivõtteid;
- annab vajadusel esmaabi.

<b>TEEMA</b>	<b>ÕPPESISU JA MÕISTED</b>	<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>LÕIMING</b>	<b>METOODILISED MÄRKUSED/IKT/PROJEKTID</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	1)Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	1)Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;	1)Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.  2)Bioloogia - anatoomia- ja	Spordipäev - õpilane riietub vastavalt aladele ja valmistub oma sooritusteks iseseisvalt.



	<p>2)Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3)Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4)Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>5)Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>6)Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p>	<p>2)Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3)Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4)Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5)Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>3)Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p>4)Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>5)Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>6)Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p> <p>7) Füüsika - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks.</p>	
<p><b>Võimlemine 15 – 18 tundi</b></p>	<p><b>1)Põhiasendid ja liikumised</b> Harjutuskombinatsioonide koostamine. Käte – ja kere lainetused. Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade kasutamine.</p> <p><b>2)Rivi-ja korraharjutused</b></p>	<p>1)Oskab liikuda, kasutades rivasammu.</p> <p>2)Sooritab põhivõimlemise ja akrobaatika harjutuskombinatsiooni.</p>	<p><b>1)Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased terminid..</p> <p><b>2)Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste</p>	<p>Võimlemiselementide kohta videofilmide vaatamine; akrobaatiliste kombinatsioonide õppimine koolisisestel üritustel osalemiseks.</p>

	<p>Ümberpöörd sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.</p> <p><b>3)Kõnni,- jooksu- ja hüplemisharjutused</b> Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid. Pöialõõkhüpe.</p> <p><b>4)Rakendusvõimlemine</b> Riistastiku kandmine ja paigaldamine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid. Tuletõrjevõte. Ronimine, ripped. Riplemine. Käte kõverdamine rippes ja toenglamangus. Toenghüpped Kägarhüpe kitselt risti (90-100cm) kägarhüpe ja hobuselt kägarüle hüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Nurkhüpe külghoojooksult. Kang. Kahejala tõukega tireldõus.</p> <p><b>5)Tasakaal</b> Tasakaaluharjutuste kombinatsioonid. Toengväljaasteseade. Toengnurkiste ühega. Pöördmahahüpe. Toengrõhtpõlvitusest poolspagaat.</p> <p><b>6)Akrobaatika</b> Ümberpöörd ja ratas kõrvale. Tirelid taha tempos erinevatest lähteasendist erinevatesse lõppasenditesse. Kätelseis. Kaarsild ja sillast pööre toengkägarasse. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslaste. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel. P – kätelseisust tirel ette. Tiritamm.</p> <p><b>7)Rütmika ja liikumine</b> Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega</p>	<p>3)Sooritab tireli ette ja taha, tirelid harkseisust ette ja taha, turiseisust üleminekud, sild, hundiratas, tiritamm.</p> <p>4)Hüpleb hüpetsat tiirutades ette paigal ja liikudes.</p> <p>5)Sooritab tasakaaluharjutuskombinatsiooni pingil.</p> <p>6)Sooritab toenghüppe (harkhüpe, kägarhüpe).</p>	<p>kasutamine spordis.</p> <p><b>3)Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>4)Matemaatika</b>- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p><b>5)Tööõpetus</b> - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p><b>6)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
<p><b>Kergejõustik 15 – 18 tundi</b></p>	<p>1)Võistlusmäärused, ohutustehnika ja võistluseelne soojendus.</p> <p><b>2)Jooks</b> Madallähtest jooks sirgel ja kurvis.. Kordusjooksud ja täpsusjooksud 100 m lõikudel. Ringteatejooks. Kestvusjooks 4- 5 min. Stardid erinevaist lähteasendist. Süstikjooks. 60m ja 100m.</p>	<p>1)Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>2)Läbib joostes võimetekohase tempoga 1000 m distantsi.</p> <p>3)Sooritab õige teatevahetuse</p>	<p><b>1)Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p><b>2)Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p>	<p>Spordipäevad (sügis + kevad); Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused.</p>

	<p>Maastikujooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooks.</p> <p><b>3)Hüpped</b> Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Tutvumine erinevate hüpestiilidega. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe - flopptehnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis. Kolmikhüppe tutvustamine.</p> <p><b>4)Heited, tõuked</b> Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Paigalt ja hooga kuulitõuge. Kuulijännid</p>	<p>pendel-ja ringteatejooksus.</p> <p>4)Oskab sooritada viskeid erinevate vahenditega.</p> <p>5)Sooritab täishoolt Kaugushüppe.</p> <p>6)Sooritab üleastumistehnika kõrgushüppes; flopi tehnika tutvustamine.</p> <p>7)Paigalt kuulitõuge; hooga Kuulitõuge.</p> <p>8)Suudab joosta järjest 12</p>	<p><b>3)Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>4)Matemaatika-</b> sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p><b>5)Tööõpetus</b> - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p><b>6)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p> <p><b>7) Füüsika</b> - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks.</p>	
<p><b>Sportmängud</b> <b>15 – 18 tundi</b></p>	<p><b>1)Korvpall</b> Õpitud söödu ja põrgatamis harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnalt ja ühekäesööt liikumiselt. Peatus ja start põrgatamiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt. Palliga ja pallita mängija katmine. Lihtsamad koostöövormid. Kaitsemäng. P – hüppevise. T – ühekäega ülaltvise tugiasendist. Mäng lihtsustatud ja määrustepäraste reeglitega ja erinevate vahenditega.</p> <p><b>2)Jalgpall</b> Palli vedamise, söötude, löök väravale ja palli peatamise tehnika täiustamine. Mäng. Erinevaid mänguvariante.</p> <p><b>3)Võrkpall</b> Ülalt ja altsöödu täiustamine. Asendid ja</p>	<p>1)Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p> <p>2)Võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>3)Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>	<p><b>1)Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p><b>2)Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p><b>3)Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>4)Matemaatika-</b> sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p><b>5)Tööõpetus</b> - spordiinventari</p>	<p>Klassidevaheline korvpalli, jalgpalli, võrkpalli, rahvastepalli, pesapalli turniir; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatud võistlused; sportmängudest videofilmide vaatamine.</p>

	<p>liikumisviisid. Pallingud ja söödud. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök. Mängutaktika. Võrkpallimäärustik.</p> <p><b>4)Pesapall</b> – pesade kinnipanek ja “varastamine” Saalihoki- palli vedamine ja löök väravale. Mängureeglid. Mäng.</p> <p>5)Sulgpall, indicaga ja nende võistlusmäärustikud.</p> <p>6)Liikumismängud Erinevate reeglite ja erinevate vahendite kasutamise mängud põhi pallimängude õppimiseks.</p>		<p>hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p><b>6)Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	
<p><b>Suusatamine</b> <b>15 – 18 tundi</b></p>	<p>1)Laskumine madalasendis.</p> <p>2)Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu-ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>3)Paaristõukeline ühe-ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>4)Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>1)Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>2)Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>3)Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantisi.</p>	<p>1)Eesti keel - sobilik keelekasutus ja erialased terminid.</p> <p>2)Bioloogia - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p>3)Inimeseõpetus - hügieenist kinnipidamine, kaastlastega arvestamine.</p> <p>4)Matemaatika- sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, järelduste tegemine.</p> <p>5)Tööõpetus - spordiinventari hooldamine ja remontimine, ohutusnõuetest kinnipidamine.</p> <p>6)Ajalugu - tähtsamate sündmuste (olümpiamängud) ajalugu.</p>	<p>Talvapäevad; koolisisesed suusavõistlused ja suusaorienteerumine; Lääne – Virumaa Spordiliidu ja Eesti Koolisporti Liidu poolt korraldatud suusavõistlused; suusatehnika filmimine ja analüüs; suusavõistlustest filmide vaatamine.</p>
<p><b>Orienteerumine</b> <b>4 - 6 tundi</b></p>	<p>1)Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p>	<p>1)Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p>	<p><b>1)Eesti keel</b> - sobilik keelekasutus ja erialased</p>	<p>Koolisisesed orienteerumismängud, QR –</p>

	<p>2) Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>3) Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine.</p> <p>4) Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<p>2) Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>3) Oskab valida õiget liikumistempo ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.</p>	<p>terminid.</p> <p><b>2) Füüsika</b> - teab ja oskab kasutada füüsikaseadusi sportlike tulemuste parandamiseks.</p> <p><b>3) Bioloogia</b> - anatoomia- ja füsioloogiaalaste teadmiste kasutamine spordis.</p> <p><b>4) Inimeseõpetus</b> - hügieenist kinnipidamine, kaaslastega arvestamine.</p> <p><b>5) Ajalugu</b> - tähtsamate sündmuste ajalugu.</p>	<p>koodidega orienteerumine (nutiseadmed), suusaorienteerumine</p>
--	--	--	--	--