

## **Kehaline kasvatus**

### **1. Kehakultuuripädevus**

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

KEHTESTATUD  
Türi Põhikooli direktori  
09.10.2018 käskkirjaga nr 23  
MUUDETUD  
Türi Põhikooli direktori  
18.10.2019 käskkirjaga nr 24

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes; 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis sportimist iseseisvalt harrastama.

### **2. Ainevaldkonna õppeaine**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini. Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

- I kooliaste – 8 nädalatundi, 1.kl. valikaine 1 tund rütmika
- II kooliaste – 8 nädalatundi, 4.kl. valikaine 1 tund tantsuõpetus
- III kooliaste – 6 nädalatundi

### **3. Ainevaldkonna kirjeldus**

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatusena tundes omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatusena õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

#### 4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

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

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimise kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid jarakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardijärginiga salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide mõistmisega.

Jrk nr	Üldpädevused Kehaline kasvatus	Ainevaldkondlikud tegevused
1.	Väärtuspädevus	<p>Õuetundides õpetada käituma loodust hoidvalt;  Kujundada oskust märgata looduse ilu;  Kujundada abivalmis ja sõbralikku suhtumist kaaslastesse;  Õpetada eri rahvaste mänge ja tantse;  Kujundada arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada;  Kujundada arusaam, et spordivahendeid tuleb hoida;  Kujundada oskust tunnustada kaaslast, samuti aru saama, et kõik pole kõiges võrdselt võimekad.</p>
2.	Sotsiaalne pädevus	<p>Sportmängude ja-võistluste kaudu kujundada viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse;  Arendada koostööoskust, liikudes/ sportides; Õpetada tundides inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama (teisi ei tohi narrida); Õpetada ennast kehtestama(võistkonna kapten);  Pöörata tundides tähelepanu sellele, et oma lubadusi tuleb täita, kaaslasi ei tohi alt vedada;  Kujundada lugupidavat suhtumist oma rahvusesse- rõõm eestlaste sportlikest saavutustest rahvusvahelistel võistlustel.</p>
3.	Enesemääratluspädevus	<p>Kujundada lastes arusaama, et aktiivne ja võimetekohane tundidest osavõtt arendab neid tugevamateks, tervemateks, kiiremateks, osavamateks;  Korrata mõtet “Harjutamine teeb meistriks;”  Kujundada oskust ette näha ja vältida ohuolukordi; Õpetaja annab lastele tagasisidet kehaliste võimete arengust, et lastel kujuneks oskus ka ennast hinnata;  Õpetaja selgitab lastele, et kui on mure, võib alati tunnis õpetaja poole pöörduda;  Mängida tunnis laste lemmikmänge, et nad saaksid täit rõõmu tunda liikumisest;  Kujundada lastes suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist (liigne emotsionaalsus mängudes); Õpetada tundides oskust kaotada.</p>

4.	Õpipädevus	<p>Tekitada lastes huvi sportimise/liikumise vastu ja luua sellega alus õppida uusi ja sobivaid liikumisviise;</p> <p>Kujundada oskust võistelda individuaalselt ja koos võistkonnaga;</p> <p>Arendada oskust end häälestada võistlusteks ja teha võistluste eelselt/järgselt sobivaid harjutusi;</p> <p>Selgitada lastele, mida tähendab lause"füüsiline on vaimsele puhkuseks"( peale liikumist/sportimist on kergem teha vaimset pingutust nõudvaid ülesandeid);</p> <p>Vestelda treenerite, kehalise kasvatusõpetaja, tegevsporlaste elust(elukutsest);</p> <p>Kujundada lastes oskust jõuda arusaamiseni, mis on kehalises kasvatuses minu tugevamad ja nõrgemad küljed, mida ja kuidas arendada;</p>
5.	Suhtluspädevus	<p>Õpetada lastele aru saama ja kasutama spordi ja tantsuga seotud oskussõnavara;</p> <p>Arendada laste eseneväljendusoskust erinevate mängude tantsude kaudu; Õpetada lugema võistlusprotokolle, reegleid jms.</p> <p>Õpetada lastele mängude kaudu erinevates olukordades suhtlema.</p>
6.	Matemaatikapädevus	<p>Kujundada lastele oskust mõista ja kasutada spordis kasutatavaid matemaatilisi termineid(pikkus-ja ajaühikud, kujundid, mõisted ülal, all, keskel, diagonaalselt jne)</p> <p>Arendada mõõtmisoskust praktiliselt;</p>
7.	Digipädevus	<p>Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise-ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades.</p> <p>Rakendatakse tervislike eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid jarakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardijärgining salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist</p>

8.	Ettevõtlikkuspädevus	<p>Õpilane õpetab klassikaaslastele mõne huvitava harjutuse, mängu vms;</p> <p>Mängida tunnis mängu, kus laps saab mängida erinevaid rolle ja arendada loovust;</p> <p>Arendada oskust näha ette probleeme ja oskust neid ennetada (võrdsed võistkonnad, et oleks hea mängida/võistelda, reeglite järgimine- kutsu kaaslast korrale kui ta ei käitu õigesti jne.);</p> <p>Kujundada oskust olla mängu juht ja mängu algataja;</p> <p>Arendada oskust kaotada;</p> <p>Arendada koostööd kaaslastega sportimisel/liikumisel, et areneks toimetulekuoskus, väikest riskeerimisjulgust;</p> <p>Võistlusmängude kaudu kujundada oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi; seada eesmärged, leida sobivaid vahendeid ja ideid nende teostamiseks;</p> <p>Kujundada lastes arusaama, et kui ma olen mingil spordialal andeks, võiks selle alaga ka rohkem tegeleda; Kujundada lastes arusaama- spordin / liigun enda tervise tugevdamise nimel, kui ma ei väsi kiiresti, jõuan rohkem.,</p>
----	----------------------	--

## 5. Lõiming

### 5.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialade kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine sportimisel. Kehalise kasvatusel kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

## 5.2. Läbivad teemad

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

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

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

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

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

Läbiv teema „Teabekeskond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

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

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

Jrk nr	Õpetuses ja kasvatuses käsitletavat läbivad teemad	Ainevaldkondlikud tegevused
1.	Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Ainenädal Kohtumine sportlastega Kohtumised vilistlastega, kes tutvustavad erinevaid elukutseid Matkapäevad Tervisepäevad—Terve inimene suudab teha hästi tööd. Spordipäevad-talentide väljasegitamise päevad Õppekäigud
2.	Keskkond ja jätkusuutlik areng	Maastikumängud RMK õppekäigud Talgud kooli ümbruses “Teeme ära” Õuesõppetunnid Osalemine keskkonnaprojektis “Hoia metsa”
3.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Omaalgatuslikud spordi ja tantsuüritused Võistlused, mida juhendavad õpilased Mängud, mida juhendavad ja õpetavad õpilased
4.	Kultuuriline identiteet	Rahvakalendri tähtpäevade tähistamine Osavõtt Türi kevadpealinna üritustest Ühisprojektid Osalemine laulu- ja tantsupidudel Tantsuhommik-kogu kool tantsib “Kaera-Jaani” Teiste maade mängude ja tantsude tutvustamine Rahvuslikke mänge ja tantse
5.	Teabekeskond	Info otsimine sportlaste kohta- väikesed mälumängud või uurimuslikud tööd Ristsõna spordi teemadel- vastuste leidmine
6.	Tehnoloogia ja innovatsioon	Tähtsamate spordivõistluste jälgimine koos s ekraanilt

7.	Tervis ja ohutus	Kooli olümpiamängud Liikumine-Tervist edendav kool Leivapäev, salatipäev, juurviljapäev Tervisepäevad Joonistusvõistlus "Tervislik eluviis" Kohalikel spordiüritustel osalemine Projekt "Kaitse end ja aita teist" Liikuskoo "Sõpradega kooliteel" Evakueerumisõppused Liiklusteemaline võistlus "Vigurivänt" Südamepäev Teabepäev "Toitu tervislikult" Ohutusosalased koolitused(Käitumine tulekahj jms)
8.	Väärtused ja kõlblus	Peoõhtud kooliastmeti (eelnevad tantsu-ja kombeõpetuse tunnid) Tunnustamisüritus "Hea tegu" Osavõtt konkursist "Aus mäng" Hõimupäev Viisaka käitumise nädal Spordiüritused-ausa mängu põhimõtete järgimine, reeglite järgimine. Seiklusmängud-võistlused Aita kaaslast!

## 6. Kehaline kasvatus

### 6.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid Põhikooli kehalise

kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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



## 6.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama.

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

### Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks; 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks; 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;  
 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

**Hindamisel** lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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

**I kooliastmes hinnatakse** õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

**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 tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

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

### 6.3. Teemad, õpitulemused, õppesisu ja – tegevus ja lõiming klassiti

#### 1. klass 70 tundi

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja- tegevus	Lõiming
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	<p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <p>1) teadvustab liikumise/sportimise tähtsust tervisele;</p> <p>2) nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>3) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures);</p> <p>4) sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;</p> <p>5) kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne);</p> <p>6)täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;</p> <p>7)loetleb ohuallikaid liikumise- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;</p>	<p><b>I kooliaste</b></p> <p>1)Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2)Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - tervisekasvatus</p> <p><b>Inimeseõpetus, eesti keel</b> - käitumine erinevates olukordades, ohutus.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - hügieenireeglid, käitumine rühmas, teistega arvestamine</p>

	<p>8)sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>9)teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis;</p> <p>10)täidab kokkulepitud (mängu)reegleid;</p> <p>11)kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari;</p> <p>12)loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides;</p> <p>13)oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge;</p> <p>14)tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.</p>	<p>ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	
<p>VÕIMLEMINE 10 - 12 tundi</p>	<p><b>1. klassi õpilane:</b></p> <p>1) Oskab rivistuda;</p> <p>2) Oskab erinevaid kõnnivorme ja hüplemisharjutusi;</p> <p>3)Sooritab võimlemisharjutusi saatelugemise või muusika saatel;</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel,</p>	<p><b>Eesti keel, inimeseõpetus</b> - paraad, EV aastapäev, kujundliikumised tantsupeol, OM avapeod</p> <p><b>Muusika</b> - muusikaliigid, marss, jooks jne.</p> <p><b>Loodusõp.</b> - loomade, lindude matkimisharjutused, takistuste ületamine, metsas osav ja teadlik</p>

	<p>4)Ronida varbseinal; 5)Veereda matil kägaras ja sirutatult.</p>	<p>liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. <b>Üldkoormavad hüplemisharjutused:</b> Harki- ja käärihüplemine. <b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. <b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. <b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutushüpe, äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>käitumine, loomad valmistuvad hüppeks <b>Eesti keel</b> - loovust nõudvad mängud, uued mõisted-sõnavara arendamine. <b>Inimeseõp.</b> - reeglite täitmine, kaaslase abistamine, teistega arvestamine, meeskonna-ja paaristöö <b>Loodusõp.</b> - poomil kõnd- nagu palgil kõnd üle oja, osavus, vastupidavus looduses, loomade matkimine, paralleelide toomine loomadega</p>
--	--	--	--

<p>JOOKS, HÜPPED, VISKED 10 - 12 tundi</p>	<p><b>1.klassi õpilane :</b> 1)Oskab jooksu alustada ja lõpetada; 2)Oskab alustada hüpet paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega; 3) Oskab palli õigesti hoida ja teab viskeasendit, vise tennisepalliga;</p>	<p><b>Jooks:</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. <b>Hüpped:</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. <b>Visked:</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt</p>	<p><b>Loodusõp.</b> - loomade matkimine, loodusest näidete toomine, loodusandide kasutamine tunnitegevuses, ilmavaatlus <b>Kunst</b> - looduse ilu märkamine <b>Eesti keel</b> - oskussõnavara täiustamine</p>
<p>LIIKUMISMÄNGUD 15 - 18 tundi</p>	<p><b>1.klassi õpilane :</b> 1)On kaasmängijatega sõbralik ja täidab mängureegleid, austab kohtuniku otsust; 2)Hoiab loodust mängides maastikul, looduses; 3)Oskab arvestada ohtudega jooksumängudes;</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul</p>	<p><b>Eesti keel</b> - eneseväljendus mängudes, mängudes teksti õppimine ja ilmekas esitus. <b>Loodus</b> - meie metsade, koduloomade ja lõunamaaloomade matkimine mängudes <b>Inimeseõpetus</b> - arvestamine kaaslastega, koostööoskused <b>Loodus</b> - loodusest saadavate andide kasutamine-kivid, käbid, lehed jne, keskkonna väärtustamine sportides</p>

<p>TALIALAD (kooli valikul: suusatamine) 10 - 12 tundi</p>	<p><b>1.klassi õpilane :</b> 1) Sooritab pöördeid paigal, oskab kukkuda ja tõusta; 2) Oskab liikuda suusarivis; 3) Suudab suusatada 1km järjest;</p>	<p><b>Suusatamine:</b> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p>	<p><b>Kunst</b> - vaadata looduse ilu, taevast. <b>Loodus</b> - ilmavaatlus, tuule hindamine <b>Tööõpetus</b> - suuskade hooldamine, suusasidemete kinnitamine tehniliste oskuste täiustamine <b>Inimeseõp</b> - kuidas liiguti vanasti lumel <b>Eesti keel, loodus</b> - mängud suuskadel, sõnavara täiustamine <b>Matemaatika</b> – pikkusühikud kilomeeter, meeter (suusatamine 1 km).</p>
<p>TANTSULINE LIIKUMINE 5 - 6 tundi</p>	<p><b>1.klassi õpilane :</b> 1) Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;</p>	<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - erinevate made tantsud, rahvuslikud tantsud <b>Kunst</b> - liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida ülesannetele uusi ja omapäraseid lahendusi, oskus märgata ümbritsevas ilu <b>Loodusõp</b> - rütmikas rütmi käsitlemisel- rütmilisus looduses, nt aastaaegade vaheldumine <b>Eesti keel</b> - muinasjuttude käsitlemine laulumängudes</p>

<p>RÜTMIKA 35 tundi</p> <p>Liikumine muusika saatel Improviseerimisharjutused</p>	<p>1)Oskab kuulata, jälgida, matkida lihtsamaid korraldusi; 2)Teadvustab korraharjutusi; 3)Tunnetab oma keha ja liigutusi; Sooritab harjutusi matkides, eeskuju järgi, abiga:</p>	<p>Liikumine erinevatel viisidel improviseerib tantsu muusika järgi. Kehapilli ja rütmipillide kasutamine. Erinevad mängud. Koordinaatsiooniharjutused sensorsete ja motoorsete võimete arendamine. Kuulmis-, nägemis- ja kineetilise mälu treenimine. Rütmitaju arendamine. Maailma avastamine lapse loomuliku huvi rakendamise Teel. Koostöö arendamine. Tolerantsi kasvatamine.</p>	<p><b>Kehaline kasvatus</b> <b>Muusikaõpetus</b> <b>Matemaatika</b> <b>Eesti keel</b></p>
<p>Rütmipillid ja kehapillid</p>	<p>1)Liigub erineva rütmiga muusika saatel. 2)Rõõm liikumisest 3)Sooritab harjutusi koostegemises 4)Esineb õpitud kavadega kooliüritustel.</p>		



## 2. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja-tegevus	Lõiming
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	<p><b>2. klassi õpilane:</b></p> <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures);</p> <p>3) sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;</p> <p>4) kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne),</p> <p>5) täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;</p> <p>6) loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades ja kooliteel</p> <p>7) sooritab õpetaja juhendamisel</p>	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>Inimeseõpetus-</b> tervisekasvatuse kaaslastega arvestamine</p> <p><b>eesti keel-</b> käitumine erinevates olukordades, ohutus.</p> <p><b>Inimeseõpetus-</b> hügieenireglid</p> <p><b>Muusika-</b> muusika tutvustamine tantsulise ja rütmilise tegevuse puhul</p>

	<p>kontrollharjutusi; 8) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 9) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades; 10) on viisakas, sõbralik ja abivalmis; 11) täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; 12) kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari; 13) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi; 14) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; 15) oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; 16) tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.</p>		
--	--	--	--

<p>VÕIMLEMINE 15 tundi</p>	<p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (12 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. <b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. <b>Koordinatsiooniharjutused.</b> <b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. <b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. <b>Akrobaatika:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p><b>Eesti keel, inimeseõpetus-</b>paraad, EV aastapäev, kujundliikumised tantsupeol, OM avapeod, Muusika-muusikaliigid, marss, jooks jne. <b>Loodusõpetus-</b>loomade, lindude matkimisharjutused, takistuste ületamine, metsas osav ja teadlik käitumine, loomad valmistuvad hüppeks <b>Eesti keel-</b>loovust nõudvad mängud, uued mõisted-sõnavara arendamine. <b>Inimeseõpetus-</b>reeglite täitmine, kaaslase abistamine, teistega arvestamine, meeskonna-ja paaristöö <b>Loodusõpetus</b> -poomil kõnd-palgil kõnd üle oja, osavus, vastupidavus looduses, loomade matkimine, paralleelide toomine loomadega.</p>
--------------------------------	---	---	---

<p>JOOKS, HÜPPED, VISKED 15 tundi</p>	<p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. <b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. <b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p><b>Loodusõpetus-</b> loomade matkimine, loodusest näidete toomine, loodusandide kasutamine tunnitegevuses, ilmavaatlus <b>Kunst-</b> looduse ilu märkamine <b>Eesti keel,</b> oskussõnavara täiustamine.</p>
<p>LIIKUMISMÄNGUD 25 tundi</p>	<p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p>	<p><b>Eesti keel-</b>eneseväljendus mängudes, mängudes teksti õppimine ja ilmekas esitus. <b>Loodusõpetus-</b>meie metsade, koduloomade ja lõunamaaloomade matkimine mängudes <b>Inimeseõpetus-</b> arvestamine kaaslastega, koostööoskused <b>Loodusõpetus-</b> loodusest saadavate andide kasutamiseks, kivid, kändid, lehed jne, keskkonna väärtustamine sportides.</p>

<p>TALIALAD Suusatamine 20 tundi</p>	<p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km distantsi</p>	<p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis. Paaristõukeline sammuta sõiduveis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p>	<p><b>Kunst</b>-vaadata looduse ilu, taevast. <b>Loodusõpetus</b>- ilmavaatlus, tuule hindamine. <b>Tööõpetus</b>-suuskade hooldamine, suusasidemete kinnitamine, tehniliste oskuste täiustamine. <b>Inimeseõpetus</b>- kuidas liiguti vanasti lumel. <b>Eesti keel, loodusõpetus</b>-mängud suuskadel, sõnavara täiustamine.</p>
<p>TANTSULINE LIIKUMINE 6 tundi</p>	<p><b>2. klassi õpilane:</b> 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>	<p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b>-erinevate maade tantsud, rahvuslikud tantsud <b>Kunst</b>-liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida ülesannetele uusi ja omapäraseid lahendusi, oskus märgata ümbritsevas ilu <b>Loodusõpetus</b>- rütmikas rütmi käsitlemisel- rütmilisus looduses, nt aastaegade vaheldumine <b>Eesti keel</b>- muinasjuttude käsitlemine laulumängudes</p>

<p>UJUMINE 24 tundi</p>	<p><b>2. klassi õpilane:</b> Oskab käituda basseinis ohutusnõuetele vastavalt ja täidab hügieeninõudeid. Ei „karda” vett! Oskab sukelduda. Oskab hõljuda. Oskab libiseda vees.</p>	<p>Veega kohanemise harjutused. Hinge kinnihoidmine, pea vee alla panemine, vee all silmade avamine. Vee alla sukeldumine, esemete pähjast toomine. Basseini servalt vette hüppamine ja põhjast esemete toomine. Hõljumine vee peal selili ja rinnuliasendis. Libisemine selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis.</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b>-ohutuse tagamine veekogude läheduses, teadlikkuse arendamine</p>
<p>TANTSUÕPETUS 35.tundi <b>Ringmängulaulud</b> 11 tundi Bugi Tädi Lapaduu Õunake Rits-rats-rundipumm Kosjad tulid saarest Farii, farii, faraa Bingo Kägu Süda tuksub Lõbus mölder Tuju heaks</p>	<p>Teab mõisteid ringjoon, kodarjoon, viirg, lähteasend, päri- ja vastupäeva, sisejalg, tugijalg, käed poolpüsti, ristplaks, pühkeplaks, põimumine kätlemine; laulumängude põhiasendeid galopivõte, polkavõte, kodarjoonel kõrvuti, kodarjoonel rinnati, käed kätes, käevang; samme kandastak, varvasastak, galopp, hüpak, käärhüpe, hüpak-, kõrval-, lõpp-, polka-, rõhk- ja vahetussamm; tunneb muusika järgi liikumisest rõõmu.</p>	<p>Mõistete ringjoon, kodarjoon, viirg, lähteasend, päri- ja vastupäeva, sisejalg, tugijalg, käed poolpüsti, ristplaks, pühkeplaks, põimumine kätlemine; põhiasendite galopivõte, polkavõte, kodarjoonel kõrvuti, kodarjoonel rinnati, käed kätes, käevang; sammude kandastak, varvasastak, galopp, hüpak, käärhüpe, hüpak-, kõrval-, lõpp-, polka-, rõhk- ja vahetussamm õppimine.</p>	<p><b>eesti keel</b> (kuulamine) – suulise juhendamise järgi tegutsemine; <b>keheline kasvatus</b> – koordineerimise, tasakaalu ja vastupidavuse arendamine; <b>muusika</b> – rütmide/tempo eristamine; <b>inimeseõpetus</b> – verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine, erinevustega arvestamine, sallivuse arendamine, tantsu etikett; <b>loodusõpetus</b> – standard ja ladinatantsude sünnimaade asukoha leidmine maakaardilt</p>

<p><b>Eesti rahvatantsud</b> 12 tundi Kaera-Jaan Oige ja vasemba Jooksupolka Kupparimoori Kungla rahvas</p>	<p>Oskab moodustada sõõri, ahelsõõri, seista kodarjoonele, olla paarilise suhtes küljetsi või rinnati, liikuda päri- ja vastupäeva, teha rist- ja pühkeplaksu, põimumisega kätelda, võtta vallas-, sulg-, süld- ja sisekäevõtet, harkseisu, käevangu, teha käärhüpet, hüpak, kõnni-, jooksu-, paigal-, külg-, lõpp-, hüpak-, liblik-, polka- ja rõhksammu; tantsida õpitud rahvatantse.</p>	<p>Mõistete sõõr, ahelsõõr, ringjoon, kodarjoon, päri- ja vastupäeva, ristplaks, päkk, rinnati, kõrvuti, pihkseong, kätlemine, põimumine; põhiasendite vallas-, sulg-, süld- ja sisekäevõte, harkseis, käevang; sammude käärhüpe, hüpak, kõnni-, jooksu-, paigal-, külg-, lõpp-, hüpak-, liblik-, polka- ja rõhksamm õppimine.</p>	
<p><b>Standardtantsud ja ladinatantsud</b> 12 tundi Ruutrumba Rock Cha-cha-cha Samba Aeglane valss</p>	<p>Oskab tantsida ruutrumba, rocki, cha-cha-cha, samba ja aeglase valsi põhisamme, jälgib tantsuhoidu, oskab sobitada muusikat ja tantsusamme.</p>	<p>Põhiasendite õppimine (tantsuhoid standard ja ladinatantsudes), ruutrumba, rocki, cha-cha-cha, samba ja aeglase valsi põhiliikumiste õppimine (sammude skeemi läbimine rütmipildita, rütmi plaksutamine kätega, rütmi ja tantsuskeemi ühendamine)</p>	

**Kasutatud kirjandus ja õppematerjal :** Põhikooli riiklik õppekava, Andre Koka “Lõimingust kehalises kasvatuses,” Ü. Kurig, P. Juus, E. Laanes, M. Paist “Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal:

Liivak, M. (2000). Kaks sammu sissepoole. Tartu

Toomi, U. (1953). Eesti rahvatantsud. Tallinn: Eesti riiklik kirjastus

Wainwright, L. (2006). Palun tantsule. Tallinn: Odamees

## 3. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja- tegevus	Lõiming
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>2)oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 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) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2)Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3)Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4)Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - tervisekasvatus, kaaslastega arvestamine</p> <p><b>Inimeseõpetus, eesti keel</b> - käitumine erinevates olukordades, ohutus.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - hügieenireeglid</p> <p><b>Muusika</b> - muusika tutvustamine tantsulise liikumise puhul.</p>



<p>VÕIMLEMINE 15 tundi</p>	<p>1)oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2)sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3)sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised. <b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T). <b>Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerivharjutused. <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. <b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. <b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded</p>	<p><b>Eesti keel, inimeseõpetus</b> - paraad, EV aastapäev, kujundliikumised tantsupeol, OM avapeod, <b>Muusika</b> - muusikaliigid, marss, jooks jne. <b>Loodusõp.</b> - loomade, lindude matkimisharjutused, takistuste ületamine, metsas osav ja teadlik käitumine, loomad valmistuvad hüppeks <b>Eesti keel</b> - loovust nõudvad mängud, uued mõisted-sõnavara arendamine. <b>Inimeseõp.</b> - reeglite täitmine, kaaslase abistamine, teistega arvestamine, meeskonna-ja paaristöö <b>Loodusõp.</b> - poomil kõndvõrdluseks palgil kõnd üle oja, osavus, vastupidavus looduses, loomade matkimine, paralleelide toomine loomadega</p>
--------------------------------	---	---	---

		<p>päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused</b>  <b>toenghüppeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	
JOOKS, HÜPPED, VISKED 15 tundi	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</p>	<p><b>Jooks:</b>  Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped:</b>  Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked:</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p><b>Inglise keel</b> - kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada</p> <p><b>Loodusõp.</b> - loomade matkimine, loodusest näidete toomine, loodusandide kasutamine tunnitegevuses, ilmavaatlus</p> <p><b>Kunst</b> - looduse ilu märkamine</p> <p><b>Eesti keel</b> - oskussõnavara täiustamine.</p>
LIIKUMISMÄNGUD 25 tundi	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on</p>	<p><b>Jooksu- ja hüppemängud:</b>  Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.</p> <p><b>Palli käsitemisharjutused:</b>  põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p><b>Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-,</b></p>	<p><b>Eesti keel</b> - eneseväljendus mängudes, mängudes teksti õppimine ja ilmikas esitus.</p> <p><b>Loodus</b> - meie metsade, koduloomade ja Lõunamaaloomade matkiminemängudes</p>

	kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	<b>jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud:</b> teatevõistlused pallidega. <b>Rahvastepallimäng reeglite järgi.</b> <b>Maastikumängud.</b>	<b>Inimeseõpetus</b> - arvestamine kaaslastega, koostööoskused <b>Inglise keel</b> - kasutada mängudeslihtsamat sõnavara nt värvid, loomade nimetused vms. <b>Loodus</b> - loodusest saadavate andide kasutamine-kivid, käbid, lehed jne, keskkonna väärtustamine sportides <b>Matemaatika</b> – jagamine (laste võistkondadesse jagamine).
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine) 20 tundi	suusatamine 1)suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2)laskub mäest põhiasendis; 3)läbib järjest suusatades 3 km distantsi.	<b>Suusatamine :</b> Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.	<b>Kunst</b> - vaadata looduse ilu, taevast. <b>Loodus</b> - ilmavaatlus, tuule hindamine <b>Tööõpetus</b> - suuskade hooldamine, suusasidemete kinnitamine-tehniliste oskuste täiustamine <b>Inimeseõp</b> - kuidas liiguti vanasti lumel <b>Eesti keel, loodus</b> - mängud suuskadel, sõnavara täiustamine
TANTSULINE LIIKUMINE 6 tundi	1)mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2)liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8taktilist muusikalist pikkust arvestades.	<b>Inimeseõpetus</b> - erinevate made tantsud, rahvuslikud tantsud <b>Kunst</b> – liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida ülesannetele uusi ja omapäraseid

		Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.	lahendusi, oskus märgata ümbritsevas ilu <b>Loodusõp</b> - rütmikas rütmi käsitlemisel- rütmilisus looduses, nt aastaegade vaheldumine <b>Eesti keel</b> - muinasjuttude käsitlemine laulumängudes.
UJUMINE 24 tundi	<b>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane:</b> Hüppab vette, mis ulatub üle pea, ujub 100m. rinnuliasendis, sukeldub ja haarab käega veekogu põhjast eseme, puhkab asendeid vahetades paigal 3 minutit, ujub 100m. seliliasendis ja väljub veest.	<b>I kooliaste</b> Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Sukeldumine. Hõljumine. Libisemine. Rinnuli- ja seliliujumine.	<b>Inimeseõp</b> - ohutuse tagamine veekogude läheduses, teadlikkuse Arendamine.

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal- Põhikooli riiklik õppekava, Andre Koka "Lõimingust kehalises kasvatuses," Ü. Kurig, P. Juus, E. Laanes, M. Paist "Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus."

#### 4. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus	Lõiming
<b>1. Võimlemine</b> Akrobaatika Rütmika Riistvõimlemine 20 tundi	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;	<b>Rivikorra harjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel. <b>Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid.	<b>Emakeel</b> - uued mõisted ja sõnavara arendamine. <b>Võõrkeel</b> - eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

	<p>3)sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4)sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5)sooritab tasakaaluharjutusi poomil (T) ja jõuharjutusi rööbaspuudel (P);</p> <p>6)sooritab toenghüppe üle kitse (harkhüpe).</p>	<p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p><b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped;</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Ripped, toengud, ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus;</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; harkhüpe;</p>	<p><b>Muusika</b> - muusika tutvustamine tantsulise liikumise puhul.</p>
--	---	--	--

<p><b>2. Kergejõustik</b> Jooks Kaugushüpe Pallivise 20 tundi</p>	<p>1) sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab hoojooksult kaugushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p><b>Jooks:</b> Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. <b>Kaugushüpe:</b> Kaugushüpe täishoolt; <b>Pallivise:</b> Pallivise hoojooksult.</p>	<p><b>Matemaatika</b> – erinevate mõõtühikute kasutamine tulemuse mõõtmisel ja oma tulemuse hindamisel. <b>Eesti keel</b> - oskussõnavara täiustamine</p>
<p><b>3.Liikumis- ja sportmängud</b> (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte) 40 tundi</p>	<p><b>Liikumismängud:</b> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid <b>Sportmängud:</b> 1)sooritab põrgatused takistuste vahelt 2)sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 3)mängib ühte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Liikumismängud:</b> Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes ja püüdes. Palli põrgatamine, söötmine. Söödumäng. <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.</p>	<p><b>Matemaatika</b> – Punktide arvestamine, võistkondade moodustamine. <b>Loodusõpetus</b> – keskkonnateadliku liikumise harrastamine. <b>Võõrkeel</b> - eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.</p>
<p><b>4.Orienteerumine</b> 4 tundi</p>	<p>1) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid . Kauguste määramine. Kaardi ja</p>	<p>Loodusõpetus- ilmakaared, kompassi kasutamine. Geograafia-kaardi kasutamine, erinevad</p>

	<p>tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</p> <p>2) teab põhileppemärke</p> <p>3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi</p> <p>4) oskab mängida orienteerumismänge</p>	<p>maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p>
<p><b>5.Taliala</b></p> <p>suusatamine või uisutamine</p> <p>21 tundi</p>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <p>1)suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;</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 2 km.</p> <p><b>Uisutamine:</b></p> <p>1)sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p> <p>2)kasutab uisutades sahkpidurdust;</p> <p>3)uisutab järjest 4 minutit</p>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Uisusammpöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus.</p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.</p> <p>Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine:</b></p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<p><b>Loodusõpetus</b> - ilmavaatlus, tuule hindamine. Riietumine vastavalt ilmale. Hügieeninõuete täitmine.</p> <p><b>Tehnoloogiaõpetus</b> - suuskade hooldamine, suusasidemete kinnitamine-tehniliste oskuste täiustamine.</p> <p><b>Kunstiõpetus</b> - looduse ilu märkamine</p>

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal- Põhikooli riiklik õppekava, Andre Koka “Lõimingust kehalises kasvatuses,” Ü. Kurig, P. Juus, E. Laanes, M. Paist “Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus.”

### 5. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus	Lõiming
<p>1. <b>Võimlemine</b> Akrobaatika Rütmika Riistvõimlemine 20 tundi</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) 6) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe).</p>	<p><b>Rivikorra harjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused. <b>Harjutuskombinatsioonid.</b> Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonöoriga. <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Ripped, toengud, ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; hooglemine rööbas- puudel toengus ja küünarvarstoengus; <b>Akrobaatika.</b></p>	<p><b>Emakeel -</b> uued mõisted ja sõnavara arendamine. <b>Võõrkeel -</b> eri spordialades/ liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. <b>Muusika -</b> muusika tutvustamine tantsulise liikumise puhul. <b>Inimeseõpetus, eesti keel -</b> käitumine erinevates olukordades, ohutus. <b>Inimeseõpetus –</b> hügieenireeglid, ohutus ja turvalisus.</p>



		<p>Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis;</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b></p> <p>Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Tasakaaluharjutused.</p> <p>Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	
<p><b>2. Kergejõustik</b></p> <p>Jooks</p> <p>Kaugushüpe</p> <p>Kõrgushüpe</p> <p>Pallivise</p> <p>25 undi</p>	<p>1)sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2)sooritab kaugushüppe täishoolt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4)jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>jookseb järjest 12 minutit.</p>	<p><b>Jooks:</b></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus.</p> <p>Madallähte tutvustamine.</p> <p>Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.</p> <p><b>Kaugushüpe:</b></p> <p>Kaugushüpe täishoolt.</p> <p><b>Kõrgushüpe:</b></p> <p>Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p><b>Pallivise:</b></p>	<p><b>Matemaatika</b> – erinevate mõõtühikute kasutamine tulemuse mõõtmisel ja oma tulemuse hindamisel.</p> <p><b>Eesti keel</b> - oskussõnavara täiustamine</p> <p><b>Ajalugu</b> – antiikolümpiamängud (kooliolümpiamängud).</p> <p><b>Ettevõtlikus</b> - kehalise vormisoleku mõju tööturul kanditeerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.</p>

		Pallivise hoojooksult.	
<b>3.Liikumis- ja sportmängud</b> (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte) 32 tundi	<p><b>Liikumismängud:</b></p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p> <p><b>Sportmängud:</b></p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Liikumismängud:</b></p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Korvpalli- reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling.</p> <p>Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - reeglite täitmine, kaaslaste abistamine, teistega arvestamine, meeskonna- ja paaristöö. Spordi ülimalt aate - ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p><b>Matemaatika</b> – Punktide arvestamine, võistkondade moodustamine.</p> <p><b>Loodusõpetus</b> – keskkonnateadliku liikumise harrastamine.</p>
<b>4.Orienteerumine</b> 6 tundi	<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi</p> <p>2) teab põhileppemärke (10-15)</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid. Kauguste määramine. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p><b>Loodusõpetus</b>- ilmakaared, kompassi kasutamine. Geograafia-kaardi kasutamine, erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p>

	<p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaartita</p>		
<p><b>5.Taliala</b> suusatamine või uisutamine 22 tundi</p>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <p>1)suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;</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.</p> <p><b>Uisutamine:</b></p> <p>1)sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p> <p>2)kasutab uisutades sahkpidurdust; uisutab järjest 5 minutit</p>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Uisusammpöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus.</p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.</p> <p>Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine:</b></p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<p><b>Loodusõpetus</b> - ilmavaatlus, tuule hindamine. Riietumine vastavalt ilmale.</p> <p><b>Tehnoloogiaõpetus</b> - suuskade hooldamine, suusasidemete kinnitamine-tehniliste oskuste täiustamine.</p> <p><b>Kunstiõpetus</b> - looduse ilu märkamine</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> – hügieenireeglite täitmine.</p>

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal- Põhikooli riiklik õppekava, Andre Koka “Lõimingust kehalises kasvatuses,” Ü. Kurig, P. Juus, E. Laanes, M. Paist “Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus.”

## 6. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus	Lõiming
<p><b>1. Võimlemine</b> Akrobaatika Rütmika Riistvõimlemine 15 tundi</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p><b>Rivikorra harjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumisel. <b>Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga. <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. <b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Ripped, toengud, ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala</p>	<p><b>Emakeel -</b> uued mõisted ja sõnavara arendamine. <b>Võõrkeel -</b> eri spordialades/ liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. <b>Muusika -</b> muusika tutvustamine tantsulise liikumise puhul. <b>Inimeseõpetus, eesti keel -</b> käitumine erinevates olukordades, ohutus. <b>Inimeseõpetus –</b> hügieenireeglid, ohutus ja turvalisus.</p>

		<p>ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	
<p><b>2. Kergejõustik</b> Jooks Kaugushüpe Kõrgushüpe Pallivise Kuulitõuge 18 tundi</p>	<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>jookseb järjest 12 minutit.</p>	<p><b>Jooks:</b> Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.</p> <p><b>Kaugushüpe:</b></p>	<p><b>Matemaatika</b> – erinevate mõõtühikute kasutamine tulemuse mõõtmisel ja oma tulemuse hindamisel. <b>Eesti keel</b> - oskussõnavara täiustamine <b>Ajalugu</b> – antiikolümpiamängud (kooliolümpiamängud).</p>

		<p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p><b>Kõrgushüpe:</b> Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p><b>Pallivise:</b> Pallivise hoojooksult.</p> <p><b>Kuulitõuge:</b> Kuulitõuget tutvustavad harjutused.</p>	
<p><b>3.Liikumis- ja sportmängud</b> (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte) 18 tundi</p>	<p><b>Liikumismängud:</b> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2)mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p> <p><b>Sportmängud:</b> 1)sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2)sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3)sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4)mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Liikumismängud:</b> Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling.</p> <p>Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - reeglite täitmine, kaaslaste abistamine, teistega arvestamine, meeskonna- ja paaristöö. Spordi ülimalt aate - ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p><b>Matemaatika</b> – Punktide arvestamine, võistkondade moodustamine.</p> <p><b>Loodusõpetus</b> – keskkonnateadliku liikumise harrastamine.</p>
<p><b>4.Orienteerumine</b> 6 tundi</p>	<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid</p>	<p><b>Loodusõpetus</b>- ilmakaared, kompassi kasutamine. Geograafia-</p>

	<p>2) teab põhileppemärke (10-15)</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaartita.</p>	<p>(lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p>kaardi kasutamine, erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p>
<p><b>5.Taliala</b> suusatamine või uisutamine 13 tundi</p>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <p>1)suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;</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.</p> <p><b>Uisutamine:</b></p> <p>1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p> <p>2)kasutab uisutades sahkpidurdust;</p>	<p><b>Suusatamine:</b></p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.</p> <p>Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine:</b></p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend</p>	<p><b>Loodusõpetus</b> - ilmavaatlus, tuule hindamine. Riietumine vastavalt ilmale.</p> <p><b>Tehnoloogiaõpetus</b> - suuskade hooldamine, suusasidemete kinnitamine-tehniliste oskuste täiustamine.</p> <p><b>Kunstiõpetus</b> - looduse ilu märkamine</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> – hügieenireeglite täitmine.</p>

	3)uisutab järjest 6 minutit	käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).	
--	-----------------------------	---	--

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal- Põhikooli riiklik õppekava, Andre Koka “Lõimingust kehalises kasvatuses,” Ü. Kurig, P. Juus, E. Laanes, M. Paist “Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus.”

### 7. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus	Lõiming
Teadmised spordist ja liikumisviisidest 3 tundi osaliselt praktilise õppe käigus ja õpilasi iseseisvale tööle suunates.	1)Selgitab kehalise aktiivsuse vajalikkust; 2)Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; 3)Liigub/spordib kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4)Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi; 5)Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt);	1)Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumis-harrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele. Teema käsitlemine tunnis, arutelu. Arutus/uurimistöö teemal „Kehalise aktiivsuse vajalikkus“. 2)Ohutu liikumine ja liiklemine. Teema käsitlemine tunnis, ohutus ja hügieeninõuete järgimine kehalise kasvatusetunnis. 3)Kaaslaste abistamine, paarisharjutused, meeskonnamängud. Loodust säästev liikumine. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (spordiala/tegevuse valik,	<b>Sotsiaalne pädevus</b> - tervist väärtustava eluviisi omaks-võtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. <b>Emakeel</b> - teksti mõistmine, suulise ja kirjaliku teksti loomine ning eneseväljendusoskuse arendamine. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses hügieeni vajalikkus. <b>Sotsiaalse pädevuse</b> arendamine läbi koostöö sportimisel. <b>Loodusteaduslikku pädevust</b> toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel



		<p>spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>4)Analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu.</p>	
<p><b>Võimlemine</b> 10-12undi</p>	<p>1)Sooritab vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2)Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3)Sooritab tasakaaluharjutusi poomil;</p>	<p>1)Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita erinevate lihasrühmade treenimiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>2)Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p>3)Tasakaaluharjutused poomil. Erinevad sammukombinatsioonid, sammuga ette pööre 180°; jala</p>	<p><b>Loodusainetes</b> omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, muutused organismis; aeroobsus ja organite töö;</p> <p><b>Kunstiained:</b> spordialade liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud <b>inimeseõpetuses, bioloogias ja füüsikas.</b></p>

		<p>hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p>4)Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>5)Rakendusharjutused. Ronimine</p> <p>6)Iluvõimlemine harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>	
Kergejõustik 10-12undi	<p>1)Sooritab jooksuharjutusi;</p> <p>2)Suudab joosta järjest 7 minutit;</p> <p>3)Sooritab täishoolt kaugushüppe;</p> <p>4)Sooritab hoojooksult palliviske</p>	<p>1)Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</p> <p>2)Kestvusjooks.</p> <p>3) Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>4)Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p>	<p><b>Loodusained:</b> muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsiõskus.</p>

		5)Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine, kontrollharjutuste sooritamine, oma soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded.	
Korvpall 10 tundi	Sooritab tundides õpitud tehnikaelemente	1)Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. 2)Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, demonstratsioon ja arutelu. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine, kontrollharjutuste sooritamine.	<b>Sotsiaalsed:</b> probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine. <b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja tulemuste mõõtmine, võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.
Võrkpall 6 tundi	Sooritab tundides õpitud võrkpalli tehnikaelemente;	1)Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. 2)Alt palling. 3)Pallingu vastuvõtt. 4)Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5)Punktide lugemine. 6)Mäng lihtsustatud reeglite järgi. 7)Individuaalne ja rühmatöö; 8)õpetamine, demonstratsioon ja arutelu. 9)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine, kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine;	<b>Sotsiaalsed:</b> probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine. <b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

		10)Oma soorituse kommenteerimine.	
Jalgpall 4 tundi	Sooritab tundides õpitud jalgpalli tehnikaelemente;	1)Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2)Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, demonstratsioon. 3)Praktiline harjutamine.	Sotsiaalne: probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine, koostöö võistkonnas.
Suusatamine 6-10 tundi	Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; Laskub madalasendis; Läbib järjest suusatades 4 km distantsti.	1)Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. 2)Laskumine madalasendis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval). 3)Libisamm-tõusuviis, vahelduvtõukeline kahesammuline uisusammtõusuviis, jooksusammtõusuviis. 4)Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. 5)Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, demonstratsioon. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;	<b>Loodusteaduslikku</b> pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud <b>füüsikas</b> -suuskade libisemine lumel, õhutemperatuuri ja tuule kiiruse mõju organismile, <b>geograafias</b> -erinevad pinnavormid.

		6)Kontrollharjutuste sooritamise ning tulemustele hinnangu andmine.	
Uisutamine 6-10 tundi	Oskab uiskudel hoogu pidurdada; Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; Suudab uisutada järjest 7 minutit.	1)Sahkpidurdus ja paralleelpidurdus. 2)Ülejalasõit vasakule ja paremale. 3)Kestvusuisutamine. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, demonstratsioon. 4)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; 5)Kontrollharjutuste sooritamise ning tulemustele hinnangu andmine;	<b>Loodusainetes</b> omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, <b>füüsika</b> - uiskude libisemine jääl, õhutemperatuuri ja tuule kiiruse koosmõju.
Orienteerumine 4 tundi	Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.	1)Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 2)Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine. 3)Individuaalne ja rühmatöö; 4)õpetamine ja arutelu. 5)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.	<b>Loodusõpetus</b> - ilmakaared, kompassi kasutamine. <b>Geograafia</b> - kaardi kasutamine, erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.
Tantsuline liikumine 5 tundi	Tantsib õpitud tantse.	1)Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. 2)Tantsualane oskussõnavara.	<b>Kunstiained</b> : liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi

		3)Labajalavalss. Jive`i põhisamm. 4)Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i> -tants vm. 5)Loovtantsu elementide kasutamine. 6)Tants kui kunst, sport ja kultuur. 7)Individuaalne ja rühmatöö; 8)õpetamine, demonstratsioon. 9)Organiseeritud praktiline harjutamine; 10)vestlused,tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.	lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine. <b>Eesti keel:</b> tantsualase oskussõnavara täiustumine ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.
--	--	--	--

### Kasutatud kirjandus ja õppematerjal:

1. „Põhikooli riiklik õppekava” Vabariigi Valitsuse 28. jaanuari 2010. a määruse nr 14 lisa 8 Ainevaldkond „Kehaline kasvatus” 2.

**Põhikooli riiklik õppekava**, vastu võetud 28.01.2010 nr 14

3. **Bõlejeva L, Taborko M, Šitik S.** Mängud ja meelelahutused. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus; 1954.

4. **Fogelholm M.** Lapsed ja noored. Rmt: Fogelholm M, Vuori I, toim. Tervislik liikumine. Tallinn: Medicina; 2007, 160-70.

5. **Jaani J, Aru L.** Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas. Tartu Ülikooli Haridusuuringute ja õppekavaarenduse keskus; 2010.

6. **Jalak R.** Tervise treening. Tartu : Medisport; 2006.

7. **Kalam V, Torim H, Jürgenstein J.** Kiiremini kõrgemale kaugemale. Tallinn: Kirjastus Eesti Raamat;1969.

8. **Kurig Ü, Juus P, Laanes E, Paist M.** Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus. Valdkonnaraamat: Põhikool: Kehaline kasvatus; 2010.

9. **Lenk V.** Kehaline kasvatus IV-VIII klassile. Käsiraamat õpetajale. Tallinn: Valgus;1973.

10. **Loko J.** Noorsportlaste treenimine. Metoodilisi juhiseid treenerile ja õpetajale. Tartu: Atlex; 2008.

11. **Maiste E, Matsin T, Utso V.** Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus; 1999.

12. **Thool L.** Treening tervele kehale. Tervis Pluss;

13. **Tiik A.** Akrobaatika algajaile. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus; 1951.  
 14. **Viru A.** Noorus, vanadus ja kehaline aktiivsus. Tallinn: Valgus;1989.

### 8. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus	Lõiming
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest            3 tundi            osaliselt praktilise õppe käigus ja õpilasi iseseisvale tööle suunates.</p>	<p>1)Väldib kehalisi harjutusi tehes ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;            2)Oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumis-harrastusele eesmärgi ja arendab oma kehalisi võimeid;            3)Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sporti-mist iseseisvalt (tunniväliselt);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;</li> </ul>	<p>1)Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.            Kodulugemine („Varesele valu: esmaabi käsiraamat“), klassikaaslastele jutustamine, arutelu. Lavastatud õnnetusjuhtumite lahendamine rühmatööna.            2)Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine jm).            Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs, õpimapi koostamine.            3)Harrastab liikumist/sporti-mist iseseisvalt (tunniväliselt), selgitab liikumise/sportimise eesmärgi;            4)Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest</p>	<p>Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine.  <b>Matemaatika:</b> seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.  <b>Ühiskonnaõpetus ja ajalooa:</b> seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, üritustel osalemine, spordieetika nõuete järgimine. Teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi ajaloos ja ühiskonnaõpetuses.</p>

		<p>(suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> <p>5)Spordivõistlustel või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena;</p> <p>6)Spordi- või tantsuürituse analüüs. Kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest.</p>	
Võimlemine 10-12 tundi	<p>Koostab ja esitab üldarendavate võimlemisharjutuste kompleksi;</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>Sooritab harjutus kombinatsiooni rööbaspuudel;</p> <p>Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe);</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil;</p>	<p>1)Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>2)Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>3)Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis; tirelid, püramiidid</p> <p>4)Riistvõimlemine. Harjutuskombinatsioon, mis sisaldab tireltõusu rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega.</p>	<p>Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud <b>inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas</b>, harjutused erinevatele lihasrühmadele, muutused organismis, aeroobsed harjutused ja anaeroobne lihastöö.</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.</p> <p><b>Kunstiained:</b> spordialade liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi</p>



		<p>5)Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>6)Tasakaaluharjutused poomil. Erinevad sammukombinatsioonid, sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped</p> <p>7)Iluvõimlemine harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.</p> <p>8)Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</p> <p>9)koordinatsiooniharjutused.</p> <p>10)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>11)Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon.</p>	<p>ja omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine.</p>
<p>Kergejõustik 10-12 tundi</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; Suudab joosta järjest 8 minutit; Sooritab üleastumis-tehnikas kõrgushüppe Sooritab paigalt kuulitõuke</p>	<p>1)Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. 2)Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p>	<p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste mõõtmine ja hindamine, võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus. <b>Loodusained:</b> muutused organismis; vastupidavus ja taastumine.</p>

		<p>3)Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p>4)Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon.</p> <p>5)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine, kontrollharjutuste sooritamise, oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded.</p>	
Korvpall 10 tundi	Sooritab tundides õpitud korvpalli tehnikaelemente; Sooritab läbimurdeid paigalt ja liikumiselt ning petteid;	<p>1)Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel.</p> <p>2)Läbimurded paigalt ja liikumiselt.</p> <p>3)Petted.</p> <p>4)Katted.</p> <p>5)Algteadmised kaitsemängust.</p> <p>6)Mäng reeglite järgi.</p> <p>7) Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>8)Individuaalne ja rühmatöö; 9)õpetamine, demonstratsioon.</p> <p>10)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p>	<p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine.</p>

		<p>11)Kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>12)Oma soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused.</p>	
Võrkpall 6 tundi	<p>Sooritab tundides õpitud võrkpalli tehnikaelemente;</p> <p>Sooritab alt ja ülalt pallingu ja vastuvõtu;</p>	<p>1)Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>2)Alt ja ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.</p> <p>3)Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>4)Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p>5)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>6)Kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>7)Oma soorituse kommenteerimine.</p>	<p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsi oskus. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud füüsikas- palli liikumise suund sõltub löögi asukohast.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> probleemide lahendamine, spordieetika nõuete järgimine.</p>
Jalgpall 4 tundi	<p>Sooritab tundides õpitud jalgpalli tehnikaelemente;</p> <p>Mängib jalgpalli.</p>	<p>1)Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks</p> <p>2)Mäng.</p> <p>3)Individaalne ja rühmatöö; õpetamine, demonstratsioon</p> <p>4)Organiseeritud praktiline harjutamine.</p>	<p><b>Sotsiaalsained:</b> probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine, koostöö võistkonnas.</p>

<p>Suusatamine 6-10 tundi</p>	<p>Suusatab kasutades erinevaid tõusu ja laskumisviise; Läbib järjest suusatades 4,5 km distantsti.</p>	<p>1)Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. 2)Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. 3)Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. 4)Mängud suuskadel. 5)Teatesuusatamine 6)Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, demonstratsioon. 7)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; 8)Kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p><b>Loodusteaduslikku pädevust</b> toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud <b>füüsikas</b>- suuskade libisemine lumel, õhutemperatuuri ja tuule kiiruse roll riietuse valikul, <b>geograafias</b>- Eesti tuntumate suusaradade, suusakeskuste asukohad. <b>Tehnoloogiline pädevus</b> võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi suusatamises (tehnika ja varustus).</p>
<p>Uisutamine 6-10 tundi</p>	<p>Uisutab tagurpidi; Suudab uisutada järjest 8 minutit Mängib jäähokit lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>1)Tagurpidisõit. 2)Kestvusuisutamine. 3)Jäähoki lihtsustatud reeglitega. 4)Individuaalne ja rühmatöö; 5)õpetamine, demonstratsioon. 6)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; 7)Kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine;</p>	<p>Teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, füüsika-uiskude libisemine jääl, õhutemperatuuri ja tuule kiiruse koosmõju ja sellega arvestamine.</p>

<p>Orienteerumine 4 tundi</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; Oskab valida õiget teevarianti maastikul</p>	<p>1)Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. 2)Sobivaima teevariandi valik. 3)Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga. 4)Individuaalne ja rühmatöö; 5)õpetamine ja arutelu. 6)Organiseeritud praktiline harjutamine.</p>	<p><b>Geograafia</b>- kaardi kasutamine ja kaardi lugemine, mõõtkavaga arvestamine, erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p>
<p>Tantsuline liikumine 5 tundi</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p>	<p>1)Erinevate tantsudega tutvumine, omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. 2)Tantsu väljenduslikkus. Soorollid tantsus. 3)Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. 4)Individuaalne ja rühmatöö; 5)õpetamine, demonstratsioon. 6)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; vestlused; tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p><b>Kunstiained</b>: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine. Tantsu isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.</p>

**Kasutatud kirjandus ja õppematerjal:**1. „Põhikooli riiklik õppekava” Vabariigi Valitsuse 28. jaanuari 2010. a määruse nr 14 lisa 8 Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”2. **Põhikooli riiklik õppekava**, vastu võetud 28.01.2010 nr 143. **Bõlejeva L, Taborko M, Šitik S.** Mängud ja meelelahutused. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus; 1954.**4. Jaani J, Aru L.** Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas. Tartu Ülikooli Haridusuuringute ja õppekavaarenduse keskus; 2010. **5. Kalam V, Torim H, Jürgenstein J.** Kiiremini kõrgemale kaugemale. Tallinn: Kirjastus Eesti Raamat; 1969.**6. Kostabi E.** Varesele valu: esmaabi käsiraamat.Tartu: Ajakiri „Pere ja Kodu“; 1994.**7. Kurig Ü, Juus P, Laanes E, Paist M.** Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus. Valdkonnaraamat: Põhikool: Kehaline kasvatus; 2010. **7. Kurig Ü, Juus P, Laanes E, Paist M.** Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus. Valdkonnaraamat: Põhikool: Kehaline kasvatus; 2010.**8. Lenk V.** Kehaline kasvatus IV-VIII klassile. Käsiraamat õpetajale. Tallinn: Valgus; 1973**9. Tiik A.** Akrobaatika algajaile. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus; 1951.**10. Weineck J, Jalak R.** Kehalised võimed ja organism. Tallinn: Sunprint Invest; 2008.

## 9. klass

Teemad/osad, maht	Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus	Lõiming
Teadmised spordist ja liikumisviisidest <b>3 tundi</b> osaliselt praktilise õppe käigus ja õpilasi iseseisvale tööle suunates.	1)Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastu-se mõju tervisele ja töövõimele; 2)Teadmised olümpiamängu-dest (sh antiikolümpia-mängudest) ja tuntumatest olümpia-võitjatest; 3)Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides; 4)oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel; 5)Osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sporti-mist iseseisvalt (tunniväliselt);	1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Teema käsitlemine tunnis, arutelu. Arutlus teemal „Kehalise aktiivsuse ja regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele“. 2)Olümpiamängude käsitlemine tunnis, spordialad ja sportlased olümpiamängudel, spordialade harjutamine, õppimine.	<b>Sotsiaalne pädevus-</b> tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. <b>Emakeel</b> -teksti mõistmine, suulise ja kirjaliku teksti loomine ning eneseväljendus-oskuse arendamine. <b>Ajalugu, kunst, kultuur-</b> teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. <b>Võõrkeeled-</b> eri spordialades/liikumis-viisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

		<p>3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Harjutuste ja tegevuste kirjeldamine oskussõnu kasutades, sportlik Alias. Aus mäng</p> <p>– ausus ja õiglus spordis ning elus, arutelu tunnis, essee teemal „Aus mäng spordis ja elus“.</p> <p>4) Harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), selgitab oma valitud spordiala positiivseid ja negatiivseid külgi</p>	<p>Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud <b>inimeseõpetuses ja bioloogias</b>.</p> <p>Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, <b>ühiskonnaõpetuses</b> omandatavate teadmistega</p>
Võimlemine 12 tundi	<p>Sooritab vahendiga harjutuskombinat-siooni muusika saatel;</p> <p>Sooritab harjutuskombinat-siooni akrobaatikas;</p> <p>Sooritab sammukombinat-siooni aeroobikas, teab aeroobika põhisamme</p>	<p>1) Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemis-harjutused.</p> <p>Harjutused vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>2) Akrobaatika.</p>	<p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv. <b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine.</p> <p>Eesti <b>keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine;</p> <p>Ilu märkamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi</p>

		<p>10 elementi sisaldav harjutuskombinatsioon akrobaatikas.</p> <p>3) Aeroobika tervisespordialana.. Aeroobika põhisammud.</p> <p>4) Iluvõimlemine.</p> <p>Harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel</p> <p>5) Individuaalne ja rühmatöö;</p> <p>6) õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>	
<p>Kergejõustik 10- 12 tundi</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>Suudab joosta järjest 9 minutit;</p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumis-tehnikas kõrgushüppe;</p> <p>Sooritab hooga kuulitõuke</p>	<p>1) Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p>2) Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine).</p> <p>3) Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p> <p>4) Individuaalne ja rühmatöö;</p> <p>5) õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon.</p>	<p><b>Loodusained:</b> muutused organismis; anaeroobne ja aeroobne pingutus, organite töö; kiirus, vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste mõõtmine, hindamine ja võrdlemine.</p>



		6)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine, 7)Kontrollharjutuste sooritamine, 8)oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded	
Korvpall 10 tundi	Sooritab tundides õpitud korvpalli tehnikaelemente; Sooritab läbimurdeid paigalt ja liikumiselt ning petteid; Mängib korvpalli reeglite järgi	1)Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks 2)Läbimurded paigalt ja liikumiselt. 3)Pettek. 4)Algteadmised kaitsemängust. 5)Korvpalli võistlusmäärused. 6) Mäng reeglite järgi. 7)Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. 8)Individuaalne ja rühmatöö; 9)õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon. 10) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; 11)Kontroll-harjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine.	<b>Sotsiaalsained:</b> spordieetika nõuete järgimine, eneseanalüüs. <b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad.
Võrkpall 6 tundi	Sooritab tundides õpitud võrkpalli tehnikaelemente; Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu; Mängib võrkpalli reeglite järgi	1)Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. 2)Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.	<b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus, punktide lugemine ja tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud <b>füüsikas-</b> palli

		<p>3)Ründelöök ning kaitsemäng.</p> <p>4)Mäng reeglite järgi.</p> <p>5)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>6)Individuaalne ja rühmatöö;</p> <p>7)õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon.</p> <p>8)Kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine; 9)Oma soorituse kommenteerimine</p>	<p>liikumise suund sõltub löögi asukohast ja jõust. <b>Sotsiaalsed:</b> koostöö võistkonnas, spordieetika nõuete järgimine.</p>
Jalgpall 4 tundi	<p>Sooritab tundides õpitud jalgpalli tehnikaelemente;</p> <p>Mängib jalgpalli;</p>	<p>1)Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks.</p> <p>2) Mäng.</p> <p>3)Individuaalne ja rühmatöö;</p> <p>4)õpetamine, demonstratsioon.</p> <p>5)Organiseeritud praktiline harjutamine</p>	<p><b>Sotsiaalsed:</b> koostöö võistkonnas ja spordieetika nõuete järgimine</p>
Suusatamine 6-10 tundi	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti;</p> <p>Läbib järjest suusatades 5 km distantsti.</p>	<p>1)Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>2)Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>3)Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>4)Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p><b>Tehnoloogiline pädevus</b> võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi suusatamises (tehnika ja varustus), suuskade hooldus määrimine. Kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud füüsikas- suuskade libisemine lumel sõltub temperatuurist, suuskade määrimine, õhutemperatuuri ja tuule</p>

		<p>5)Uisusamm-sõiduviisi täiustamine.</p> <p>6)Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.</p> <p>7) Lihtsa slaalomiraja läbimine.</p> <p>8)Teatesuusatamine.</p> <p>9)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>10)Individuaalne ja rühmatöö;</p> <p>11)õpetamine, demonstratsioon.</p> <p>12)Kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>kiiruse roll riietuse valikul, geograafias- Eesti tuntumate suusaradade, suusakeskuste asukohad.</p> <p><b>Loodusteaduslikku</b> pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.</p>
<p>Uisutamine 6-10 tundi</p>	<p>Uisutab tagurpidi ülejalasõitu; Suudab uisutada järjest 9 minutit Mängib jäähokit.</p>	<p>1)Tagurpidi ülejalasõit.</p> <p>2)Kestvusuisutamine.</p> <p>3)Jäähoki.</p> <p>4)Uisutamistehnika täiustamine.</p> <p>5)Individuaalne ja rühmatöö ;</p> <p>6)õpetamine, demonstratsioon</p> <p>7)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>8)Kontrollharjutuste sooritamine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p>Teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, <b>füüsika-</b> uiskude libisemine jääl- ideaalne jää koostis ja temperatuur, õhutemperatuuri ja tuule kiiruse</p>

<p>Orienteerumine 4 tundi</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada</p>	<p>1)Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. 2)Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. 3)Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.  4)Individuaalne ja rühmatöö; 5)õpetamine ja arutelu. 6)Organiseeritud praktiline harjutamine</p>	<p><b>Geograafia</b>- kaardi kasutamine ja kaardi lugemine, mõõtkavaga arvestamine, erinevad pinnavormid.</p>
<p>Tantsuline liikumine 5 tundi</p>	<p>Arutleb erinevate tantsustiilide üle; Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone; Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p>	<p>1)Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. 2)Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui</p>	<p><b>Võõrkeelsetest</b> teabe-allikatest vajaliku info leidmine; võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine. <b>Eesti keel ja kirjandus:</b> teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p>

		sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. 3)Rahva- ja seltskonnatantsud. 4)Õpitud tantsude täiustamine. 5)Individuaalne ja rühmatöö; 6)õpetamine, demonstratsioon. 7)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; vestlused; tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena;	<b>Kunstiained:</b> liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine.
--	--	---	---

**Kasutatud kirjandus ja õppematerjal:**

15. „Põhikooli riiklik õppekava” Vabariigi Valitsuse 28. jaanuari 2010. a määruse nr 14 lisa 8 Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”
16. **Põhikooli riiklik õppekava**, vastu võetud 28.01.2010 nr 14
17. **Bõljeva L, Taborko M, Šitik S.** Mängud ja meelelahutused. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus; 1954.
18. **Jaani J, Aru L.** Lõiming. Lõimingu võimalusi põhikooli õppekavas. Tartu Ülikooli Haridusuuringute ja õppekavaarenduse keskus; 2010.
19. **Jalak R.** Tervise treening. Tartu : Medisport; 2006.
20. **Kalam V, Torim H, Jürgenstein J.** Kiiremini kõrgemale kaugemale. Tallinn: Kirjastus Eesti Raamat;1969.
21. **Kurig Ü, Juus P, Laanes E, Paist M.** Ainekavas taotletavad õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus. Valdkonnaraamat: Põhikool: Kehaline kasvatus; 2010.
22. **Lenk V.** Kehaline kasvatus IV-VIII klassile. Käsiraamat õpetajale. Tallinn: Valgus;1973
23. **Loko J.** Noorsportlaste treenimine. Metoodilisi juhiseid treenerile ja õpetajale. Tartu: Atlex; 2008.
24. **Maiste E, Matsin T, Utso V.** Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus; 1999.
25. **Thool L.** Treening tervele kehale. Tervis Pluss;
26. **Tiik A.** Akrobaatika algajaile. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus; 1951.
27. **Viru A.** Noorus, vanadus ja kehaline aktiivsus. Tallinn: Valgus;1989.

#### **8.6.4. Füüsiline õpikeskkond**

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid