

Kehaline kasvatus	4
1. Üldosa	4
1.1. Õppe ja kasvatusesmärgid.....	4
1.2. Ainevaldkonna õppeained ja nende maht	4
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming	5
1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi	5
1.5. Ainevaldkonna õppeainete lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega	6
1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi	7
1.7. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine	8
1.8. Hindamise alused.....	8
1.9. Füüsiline õppekeskkond	9
Ainekava „Kehaline kasvatus“	10
2. I kooliaste (1. – 3. klass)	10
2.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	10
2.2. I kooliastmes taotletavad pädevused	11
2.3. Kehalise kasvatus ainekava 1. klass.....	11
2.3.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	11
2.3.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	12
2.3.3. Lõimingud.....	14
2.3.4. Hindamine.....	14
2.4. Kehalise kasvatus ainekava 2. klass.....	15
2.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	15
2.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	15
2.4.3. Lõimingud.....	18
2.4.4. Hindamine.....	19
2.5. Kehalise kasvatus ainekava 3. klass.....	19
2.5.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	19
2.5.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	20
2.5.3. Lõimingud.....	23

2.5.4. Hindamine.....	23
3. II kooliaste (4. – 6. klass).....	24
3.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	24
3.2. II kooliastmes taotletavad pädevused	25
3.4. Kehalise kasvatus ainekava 4. klass.....	25
3.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	25
3.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	26
3.4.3. Lõimingud.....	29
3.5. Kehalise kasvatus ainekava 5. klass.....	31
3.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	31
3.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	32
3.5.3. Lõimingud.....	36
3.5.4. Hindamine.....	37
3.6. Kehalise kasvatus ainekava 6. klass.....	38
3.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	38
3.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	38
3.4.3. Lõimingud.....	42
3.4.4. Hindamine.....	43
4. Kehaline kasvatus III kooliaste	44
4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	44
4.2. III kooliastme taotletavad pädevused	44
4.3. Kehaline kasvatus 7. klass	45
4.3.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	45
4.3.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	46
4.3.3. Lõimingud.....	49
4.4. Kehaline kasvatus 8. klass	51
4.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	51
4.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	51
4.4.3. Lõimingud.....	55
4.4.4. Hindamine.....	56

Ainevaldkond „Kehaline Kasvatus“

Lisa 8.

4.5. Kehaline kasvatus 9. klass	56
4.5.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid	56
4.5.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused	57
4.5.3. Lõimingud.....	60

Kehaline kasvatus

1. Üldosa

1.1. Õppe ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.2. Ainevaldkonna õppeained ja nende maht

Kehaline kasvatus on jaotatud valikaine Rütmika ja kehalise kasvatus tundi dena. Rütmika on eraldi ainetunnina 1. – 3. klassis. Rütmika õppesisu ja õpitulemused on väljatoodud rütmika ainekavas. Nädalatundide jaotumine kehalises kasvatuses ja rütmikas kooliastmeti on järgmine:

	I kooliaste			II kooliaste			III koolaste		
Õppeaine	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass	5.klass	6.klass	7.klass	8.klass	9.klass
Kehaline kasvatus	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Rütmika	1	1	1						

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama.

Keskonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

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

Kehalist kasvatust korraldades arvestatakse õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Tantsuline liikumine on üldjuhul integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

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

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Õppetegevusega kujundatakse:

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 keskonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, 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 sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

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

Digipädevus. 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 ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.5. Ainevaldkonna õppeainete lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Kehalise kasvatusel lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadete jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteadete võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatusel oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

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

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

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

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

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Tervis ja ohutus. Kehalises kasvatuses on 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.

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

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

Kodanikualgatuse ja ettevõtlikkusega toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

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

Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Tehnoloogia ja innovatsiooni rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse lahenduse leidmisega.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades korraldatakse järgmisi õppetegevusi:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimäpi ja uurimistöo koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Hindamise alused

Õpitulemused on kindlaks määratud kooliastmeti kahel tasemel: üldised õpitulemused ja õppevaldkondade õpitulemused. Õpitulemusi hinnates lähtutakse Käru Põhikooli õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidenä ja spordialade õpitulemused.

Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõõtamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tõõde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest.

I - II kooliastmes hinnatakse kehalises kasvatuses õpilast arvestuslikult. III kooliaatmes toimub hindamine viiepallisüsteemis vastavalt kooli õppekavas määratud hindamiskorralduse alusel.

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

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige tõõ sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste tervises seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostõõoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõõval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tõõd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuõõritustel jm.

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

1.9. Füüsiline õppekeskkond

Ainevaldkond „Kehaline Kasvatus“

Lisa 8.

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

Ainekava „Kehaline kasvatus“

2. I kooliaste (1. – 3. klass)

2.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

3.klassi lõpetaja:

- 1) on terve ja hea rühiga
- 2) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 3) arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- 4) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 5) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus ja rütmika tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 6) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 7) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 8) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

9) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

- 1) omandab hügieeniharjumused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- 2) omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse.

2.2. I kooliastmes taotletavad pädevused

Esimese kooliastme lõpus õpilane:

- 1) oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida;
- 2) oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõtühikuid;
- 3) käitub loodust hoidvalt;
- 4) oskab kaarti lugeda;
- 5) tunneb rõõmu liikumisest;
- 6) hoiab puhtust ja korda; hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;
- 7) oskab vältida ohtlikke olukorda, vajadusel abi kutsuda, oskab ohutult liigelda;
- 8) teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema;
- 9) tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumist, muusikat;
- 10) teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast jälgida, teda tunnustada.

2.3. Kehalise kasvatus ainekava 1. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi õppeaastas.

2.3.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatus õpetamisega taodeltakse, et 1. klassi õpilane:

- 1) õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- 2) omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- 3) toetab kehalist ja motoorset arengut
- 4) täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse

- 5) arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- 6) omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- 7) arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- 8) täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

2.3.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 1. klass	Õppesisu ja tegevused	1. klassi lõpetaja õpitulemused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu liikumine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Elementaarsed teadmised spordialadest ja Eesti sportlastest.</p>	<p>nimetab liikumise/sportimise tähtsust tervisele; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; oskab käituda liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; teab ja täidab kehtestatud hügieeninõudeid; täidab mängureegleid</p>
VÕIMLEMINE	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p>	<p>oskab rivistuda viirgu, kolonni, pöörata paigal hüppega; oskab liikuda taktilugemise järgi; tervitab ja loendab ravis; saab aru ja täidab elementaarseid võimlemisalaseid oskussõnu; oskab juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks; oskab käsitleda hübitsat.</p>

	<p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: (üle-)sirutus mahahüpe. Maandumistehnika</p>	
<p>JOOKS,HÜPPED, VISKED</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Täpsusvisked ülalt (tennis)palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p>oskab jooksu alustada ja lõpetada; läbib joostes võimetekohasse tempoga 250 m distantsi;</p> <p>oskab teatevahetust lihtsates teatevõistlustes; oskab palli hoiet, täpsus-viskeid ülalt (tennis-)palliga, pallivise paigalt;</p> <p>sooritab takistustest üle-hüpped ja üle „kraavi“ hüpped;</p> <p>sooritab „Klotsijooksu“.</p>
<p>LIIKUMISMÄNGUD</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Lihtsustatud reeglitega rahvastepalli õppimine</p>	<p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>oskab lihtsustatud reeglitega rahvastepalli.</p>
<p>TALIALAD</p>	<p>Kelgutamine: Kelgutamise erinevad viisid sõidul lauskmaal ja nõlvast laskumisel. Liikumismängud ja teatevõistlused kelkudega.</p> <p>Suusatamine: Kukkumine ja tõusmine. Suusarivi. Lehvik- ja astepööre. Libisamm, treptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis</p>	<p>oskab riietuda talviseks õuetunniks;</p> <p>oskab suusavarustust kanda ja alla panna;</p> <p>oskab kelgutamise ja suusatamise erinevaid viise.</p>
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt 		

- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- Tugiained, ainetevaheline integratsioon

2.3.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p>	<p>Teabe haldamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida ja kasutada infot veebis. <p>Suhtlemine digikeskkondades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit. <p>Sisuloome:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskus kasutada elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi. <p>Turvalisus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult. • Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske. <p>Probleemi lahendus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane otsib abi, kui digivahend või - rakendus ei tööta

2.3.4. Hindamine

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

Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Õpilane kaasatakse enese ja kaaslaste hindamisse, et arendada tema oskust eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

2.4. Kehalise kasvatuse ainekava 2. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi õppeaastas.

2.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatuse õpetamisega taodeltakse, et 2. klassi õpilane:

- 1) omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- 2) omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- 3) toetab kehalist ja motoorset arengut
- 4) täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- 5) arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid
- 6) omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- 7) arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- 8) täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

2.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 2. klass	Õppesisu ja tegevused	2. klassi lõpetaja õpitulemused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.	kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;

	<p>Oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>Riietub vastavalt ilmastikule ja spordialale.</p>	<p>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); oskab käituda kehalise kasvatus tunnis; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid ; teab ja täidab hügieeninõudeid</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnniharjutused: ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; toengud, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>oskab ravis loendada, harveneda ja koonduda;</p> <p>oskab sooritada harjutusi vahendita ja vahendiga saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>oskab juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks;</p> <p>hüpleb hüpitsat tiirutades ette;</p> <p>spordimärk „Noor Lõvisüda“ testide sooritamine.</p>

<p>JOOKS,HÜPPED, VISKED</p>	<p>Jooks . Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga, kiirendusjooks. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandadajooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>õpilane: 1)oskab valida võimetekohast jooksutempot; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantssi; 3) sooritab palliviske paigalt täpsusele ja kaugusele; 4) sooritab paigalt kaugushüppe; 5)sooritab “ Klotsijooksu”</p>
<p>LIIKUMISMÄNGUD</p>	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmin . Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Liikumismängud maastikul.</p>	<p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
<p>TALIALAD</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Treppitõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.</p>	<p>oskab sõitu alustada ja lõpetada, oskab kukkuda; oskab käärtõusu; oskab laskuda kõrgasendis; oskab paaristõukelist sammuta s.v.</p>
<p>UJUMINE</p>	<p>2.-3. klass . Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused , sukeldumine, hõljumine, libisemine.</p>	<p>hüppab üle enda pea ulatuvasse sügavasse vette; ujub 100 m rinnuli asendis; sukeldub ja toob käega põhjast eseme;</p>

	Rinnuli- ja selili asendis edasiliikumine. Turvalisus vees.	püsib paigal ja asendeid vahetades 3 minutit; ujub 100 m selili asendis; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus-alaseid oskusi.
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused • rühmatöö, paaristöö, meeskonnas • individuaaltöö • individuaalne juhendamine • vestlus • vaatlus • Tugiained, ainetevaheline integratsioon 		

2.4.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	<p>Teabe haldamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis. <p>Suhtlemine digikeskkondades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit. • Õpilane oskab kasutada meili. <p>Sisuloome:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskus kasutada, täiendada, muuta elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi.

	<p>Turvalisus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult.• Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske. <p>Probleemi lahendus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Õpilane otsib abi, kui digivahend või - rakendus ei tööta.
--	--

2.4.4. Hindamine

Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Tagasiside kirjeldab õpilase tugevaid külgi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega.

Õpilane kaasatakse enese hindamisse, et arendada tema oskust eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

Hinnatakse õpilase tegevust tundides:

- 1) kuulamisoskust;
- 2) aktiivsust, kaasatõttamist, püüdlikkust;
- 3) reeglitest kinnipidamist, kaaslaste arvestamist;
- 4) hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist. Õpitulemustena esitatud liikumisoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

2.5. Kehalise kasvatuse ainekava 3. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi õppeaastas.

2.5.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

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

2.5.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 3. klass	Õppesisu ja tegevused	3. klassi lõpetaja õpitulemused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDES T	Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele: Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel	nimetab põhjust, miks peab olema kehaliselt aktiivne; oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.
VÕIMLEMINE	Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused:	oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); sooritab kujundliikumist;

	<p>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud Akrobaatilised harjutused: veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärgarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused</p>	<p>sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</p> <p>spordimärk „Noor Lõvisüda“ testide sooritamine.</p>
<p>JOOKS,HÜPPED, VISKED</p>	<p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Kõrgushüpe otsehoolt</p>	<p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;</p> <p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p>

	<p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata; sooritab „Klotsijooksu“.</p>
<p>LIIKUMISMÄNGUD</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, tõukamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemiseharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv -, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Liikumismängud maastikul.</p>	<p>sooritab harjutusi erinevaid pallepõrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; oskab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>
<p>TALIALAD</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Treppitõus, käärtõus. Lehvikpööre Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvõukeline kahesammuline sõiduvõis.</p>	<p>oskab laskuda põhiasendis, oskab vahelduvõukelist ja paaristõukelist kahesammulist. läbib 2 km(T), 2 km (P)</p>
<p>UJUMINE</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemiseharjutused, sukeldumine, hõljumine, libisemine. Rinnuli - ja seliliasendis edasi liikumine. Turvalisus vees.</p>	<p>hüppab üle enda pea ulatuvasse sügavasse vette; ujub 100 m rinnuli asendis sukeldub ja toob käega põhjast eseme; püsib paigal ja asendeid vahetades 3 minutit; ujub 100m selili asendis; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaselt veeohutus-alaseid oskusi;</p>
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused alaseid oskusi 		

- rühmatöö, paaris töö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- Tugiained, ainetevaheline integratsioon

2.5.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	<p>Teabe haldamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida ja kasutada infot veebis. <p>Suhtlemine digikeskkondades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit. <p>Sisuloome:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskus kasutada elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi. <p>Turvalisus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult. • Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske. <p>Probleemi lahendus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane otsib abi, kui digivahend või - rakendus ei tööta

2.5.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Käru Põhikooli õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

3. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 3. klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused. 3. klassis hinnatakse trimestris arvestusliku hindega.

3. II kooliaste (4. – 6. klass)

3.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

6. klassi lõpuks kehalises kasvatuses õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida

mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

3.2. II kooliastmes taotletavad pädevused

Teise kooliastme lõpus õpilane:

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

3.4. Kehalise kasvatus ainekava 4. klass

3 tundi nädalas, kokku 105 tundi õppeaastas.

3.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatus õpetamisega taotletakse, et 4. klassi õpilane:

- 1) õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- 2) oskuskab teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid;
- 3) toetab kehalist ja motoorset arengut;

- 4) täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse;
- 5) omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast.

3.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 4. klass	Õppesisu ja tegevused	4. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele - aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>7. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>teab, mida tähendab aus mäng spordist; valdab teadmisi õpitud; spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja</p>

		võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
VÕIMLEMINE	<p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab juurdeviivaid harjutusi toenghüppeks; sooritab toenghüppe (hark-või kägarhüpe); spordimärk „Noor Lõvisüda“ testide sooritamine.</p>
KERGEJÕUSTIK	<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta.</p> <p>Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p>	<p>sooritab kiirjooksu stardikäsklusega; läbib joostes võimetekohase tempoga 1000 m distantsti; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; sooritab palliviske paigalt; sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;</p>

	<p>Visked. viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	
<p>LIIKUMIS -JA SPORTMÄNGUD</p>	<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; Teatevõistlused pallidega; Rahvastepalli erinevas variandid.</p>	<p>Liikumismängud: sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. Sportmängud Korvpall: oskab palli hoiet söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel; oskab palli põrgatada; sooritab sammudelt viske korvile (P). Võrkpall : sooritab ettevalmistavad harjutused võrkpalliga; sooritab ülaltsöotu pea kohale ja vastu seina (T); sooritab ülalt-ja altsöotu pea kohale (P). Jalgpall: söödab ja peatab palli põia siseküljega; mängib jalgpalli lihtsustatud reeglitega.</p>
<p>TALIALAD</p>	<p>Suusaramune Ohutu kukkumine suuskadel. Pöörded paigal (hüppepööre). Uisusamm ilma keppideta. Vahelduvtõuk. kahesammuline astesamm-tõusuviis. Laskumised põiki- ja puhkeasendis. Ebatasasuste ületamine. Astepööre ja sahkpidurdus.</p>	<p>kasutab sahkpidurdust ja astepööret; kasutab uisusammu; suusatab vabalt valitud sõiduviisiga 2 km.</p>
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba põhissamm.</p>	<p>tantsib koos partneriga; tunneb erinevaid tantse ja oskab põhissamme.</p>

	<p>Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused.</p> <p>Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p>	
ORIENTEERUMINE	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.</p> <p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisojektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud</p>	mängib lihtsamaid orienteerumismänge
<p>Õppemeetodid</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused • rühmatöö, paaritöö, meeskonnas • individuaaltöö • individuaalne juhendamine • vestlus • vaatlus • Tugiained, ainetevaheline integratsioon 		

3.4.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>	<p>Teabe haldamine</p> <p>1) Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid teabeotsingumeetodeid.</p> <p>Õpilane leiab internetist ja vajaduse korral kopeerib</p>

<p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen.</p> <p>Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi nimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	<p>tekstifaili või esitluse erinevas formaadis digitaalset materjali ning töötleb seda etteantud nõuete kohaselt.</p> <p>Suhtlemine digikeskkondades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kaalutleb erinevate digitaalsete suhtlusvahendite eeliseid ja puudusi konkreetsetes kontekstis ning valib neist sobivaima. Õpilane jagab teavet veebikeskkondades erinevaid digivahendeid kasutades, järgides valitud keskkonna nõudeid. <p>Sisuloome:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane loob, vormindab, salvestab ning vajaduse korral prindib kokkulepitud formaatides digitaalseid materjale, järgides etteantud kriteeriume. Õpilane kopeerib fotosid, videoid ja helisalvestisi andmekandjale. Õpilane kasutab uute teadmiste loomiseks olemasolevat digitaalset avatud õppevara. Uut sisu luues arvestab õpilane autoriõiguse ja intellektuaalomandi kaitse häid tavasid ning võimalikke litsentsitingimusi. <p>Turvalisus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kaitseb oma digivahendeid, rakendades turvameetmeid. Õpilane loob ja rakendab tugevaid paroole, kaitsmaks enda digitaalset identiteeti väärkasutuse eest privaatses ja avalikus keskkonnas. Õpilane ei avalda delikaatset teavet enda ja teiste kohta avalikus keskkonnas. <p>Probleemi lahendus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane tuvastab ja lahendab iseseisvalt (vajaduse korral juhendi järgi) lihtsamaid probleeme, mis tekivad, kui digivahendid, programmid või rakendused ei tööta. Õpilane kasutab digivahendeid sihipäraselt, et esitada ja lahendada ennast või teisi huvitav ülesanne.
--	---

3.4.4. Hindamine

Hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, koostööoskust ja kaaslaste arvestamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja arvestusliku hinnetega.

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

Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.

Hinnatakse õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

3.5. Kehalise kasvatus ainekava 5. klass

3 tundi nädalas, kokku 105 tundi õppeaastas.

3.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatus õpetamisega taotletakse, et 5. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 3) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 4) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

5) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;

6) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

3.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 5. klass	Õppesisu ja tegevused	5. klassi lõpetaja õpitulemused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele - aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>7. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Õpilane</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel</p>

		<p>harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitudspordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujund-liikumised, pöörded sammlikumisel</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: liikumiskombinatsioonid ; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad</p> <p>võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe ; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega;</p> <p>Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P)</p>	<p>Tüdruk:</p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, hüpitsa tiirutamine taha paigal;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab juurdeviivaid harjutusi toenghüppeks; sooritab lihtsamad harjutuskombinatsioonid madalal poomil.</p> <p>Poiss:</p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikumises;</p> <p>sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas sooritab toenghüppe (hark-või käärgarhüppe).</p>

	<p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	
KERGEJÕUSTIK	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p>sooritab kiirjooksu stardikäsklusega; sooritab juurdeviivaid harjutusi madallähte õppimiseks; läbib joostes võimetekohase tempoga 1200 m distantsi; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega; sooritab palliviske neljasammu hooga;</p>
LIIKUMIS- JA SPOTMÄNGUD	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. Alt-est palling</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<p>Liikumismängud sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. Sportmängud</p> <p>Korvpall oskab palli hoiet söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel oskab palli põrgatada; sooritab sammudelt viset korvile; mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab korvpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> <p>Võrkpall sooritab ettevalmistavad harjutused võrkpalliga; sooritab altsöötü pea kohale ja vastu seina;</p>

		<p>sooritab alt-eest pallingu; mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab võrkpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust; oskab mängida pioneerpalli.</p> <p>Jalgpall sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega; sooritab palli peatamist tallaga; oskab mängida jalgpalli</p>
TALIALAD	<p>Suusatamine. Sõidutehnika täiustamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm. Sahkpööre. Poolsahkpidurdus. Laskumine väljaseadeasendis. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Mängud suuskadel.</p>	<p>sooritab sahkpööre ja poolsahkpidurduse; suusatab vabalt valitud sõiduviiisiga 3km.</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	<p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	<p>oskab töötada rühmas uue kava loomisel; tunneb erinevaid tantse ja oskab põhisamme.</p>
ORIENTEERUMINE	<p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi.</p>	<p>teab põhileppemärke; oskab orienteeruda kaardi järgi.</p>

<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused • rühmatöö, paaritöö, meeskonnas • individuaaltöö • individuaalne juhendamine • vestlus • vaatlus • referaat • Tugiained, ainetevaheline integratsioon

3.5.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen.</p> <p>Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja</p>	<p>Sisuloome Digitaalne sisuloome.</p> <p>Turvalisus Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.</p> <p>Probleemi lahendus Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine</p>

<p>loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
--	--

3.5.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja arvestusliku hinnatega.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

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

Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

3.6. Kehalise kasvatuse ainekava 6. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi õppeaastas.

3.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

3.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 6. klass	Õppesisu ja tegevused	6. klassi lõpetaja õpitulemused
------------------------	------------------------------	--

<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused.</p> <p>Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded .</p>	<p>Tüdrukud:</p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes; sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ; sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüppe).</p> <p>Poisid:</p> <p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ; sooritab toenghüppe (hark- või kägarhüppe).</p>
<p>KERGEJÕUSTIK</p>	<p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; sooritab hoojooksult palliviske; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p>

<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p>	<p>Liikumismängud sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile; mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab korvpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> <p>Võrkpall sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu; mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab võrkpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> <p>Jalgpall sooritab palli söötmise jalalaba põia siseküljege; sooritab veereva palli peatamist tallaga; sooritab löögid jalapealisega; oskab mängida jalgpalli lihtsustatud reeglitega</p>
<p>TALIAD</p>	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm sõiduviis. Laskumine madalasendis.</p>	<p>oskab paaristõukelisi sõiduviise; oskab laskuda madalasendis; oskab triivpidurdust ja poolsahk- ja uisusamppõret;</p>

	Triivpidurdus. Poolsahk pööre. Uisusammpööre. Mängud suuskadel.	suusatab vabalt valitud sõiduviisiga 4 km.
TANTSULINE LIIKUMINE	Ruumitaju ja koordinaatsiooniharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm. Tantsustiilide erinevus.	tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist; teab partnerite rolle tants
ORIENTEERUMINE	Kaardi mõõtkava, reljefivormid, kauguse määramine. Suund- ja valikorienteerumine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele.	oskab orienteeruda kaardi järgi; orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele - aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.	selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha

	<p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>7. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p>
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused • rühmatöö, paaristöö, meeskonnas • individuaaltöö • individuaalne juhendamine • vestlus • vaatlus • referaat • Tugiained, ainetevaheline integratsioon 		

3.4.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine,</p>	<p>Info Info otsimine ja sirvimine, info hindamine.</p> <p>Suhtlus Info ja sisu jagamine, koostöö digitehnoloogia toel.</p> <p>Probleemi lahendus Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja</p>

<p>liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalaained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	<p>tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine</p>
--	---

3.4.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja arvestusliku hinnetega.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.

Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

4. Kehaline kasvatus III kooliaste

4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatuses 9. klassi lõpetaja:

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

4.2. III kooliastme taotletavad pädevused

Kolmanda kooliastme lõpus õpilane:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas;
- 7) valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 8) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides;
- 9) tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks;
- 10) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi;
- 11) tantsib vastavalt klassikollektiivi eripärale valitud tantse (pärimuslikud / autoritantsud),
- 12) osaleb aktiivselt teemakohastes aruteludes .

4.3. Kehaline kasvatus 7. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi õppeaastas.

4.3.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatuses õpetamisega taotletakse, et 7. klassi õpilane:

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

- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;
- 4) leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi;
- 6) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

4.3.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 7. klass	Õppesisu ja tegevused	7. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised</p>	<p>selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;</p> <p>teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist</p>

	<p>olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;</p> <p>oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>
VÕIMLEMINE	<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Rakendusharjutused: ronimine</p> <p>Akrobaatika: ratas kõrvale. Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadine pööre; jala hooga taha 180 kraadi; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused kangil: Tireltõus jõuga (P).</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>	<p>Tüdruk:</p> <p>sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p> <p>Poiss:</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab tireltõusu hooga; sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>
KERGEJÕUSTIK	<p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p>	<p>jookseb kiirjooksu stardikäsklusega; sooritab täishoolt kaugushüppe;</p>

	<p>Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendus-harjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p>Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p>	<p>sooritab hoojooksult palliviske; suudab joosta järjest 9 minutit või 1750 m aega arvestamata(T)</p> <p>suudab joosta järjest 12 minutit või 2000 m aega arvestamata (P);</p> <p>sooritab kaks korda õppeaastas „Cooperi Testi“ (ja kevadel);</p>
SPORTMÄNGUD	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>Korvpall omab algteadmisi kaitsemängust; mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall sooritab sööduharjutusi paarides ja kolmikutes; teab mängijate asetust platsil ja liikumist pallingu sooritamiseks; mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall sooritab jalgpallilööke sise-ja välisküljega; mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi.</p>
TALIALAD	<p>Suusatamine Paaris- ja vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm sõiduviis. Mäel laskudes lihtsa slaalomraja läbimine (sõit takistuste vahelt). Jooksusamm- ja kahesammuline uisusamm sv. Ebataasuste ületamine.</p>	<p>oskab uisusammsõiduviisi; mäel laskudes läbib suuskadel lihtsa slaalomraja (sõit takistuste vahelt) ; sõidab(T) 3 km ,(P)maastikul.</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	<p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavals Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud .</p>	<p>tunneb soorolle tantsus; oskab tantsida erinevaid seltskonna- ja rahvatantse; väljendab end loominguliselt liikumises.</p>

	<p>Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur. Aeroobika põhiasmud.</p>	
ORIENTEERUMINE	<p>Orienteerumisharjutused topograafilise kaardiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>	<p>läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; sooritab orienteerumisharjutusi kaardiga; orienteerumine lihtsal maastikul kaardi abil.</p>
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused • rühmatöö, paaritöö, meeskonnas • individuaaltöö • individuaalne juhendamine • vestlus • vaatlus • referaat • Tugiained, ainetevaheline integratsioon 		

4.3.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen.</p>	<p>Info Info salvestamine ja taasesitamine</p> <p>Suhtlus Info ja sisu jagamine.</p> <p>Sisuloome Autoriõigus ja litsentsid.</p> <p>Turvalisus Seadmete kaitsmine.</p> <p>Probleeilahendus Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.</p>

<p>Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
--	--

4.3.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.

Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

4.4. Kehaline kasvatus 8. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi õppeaastas.

4.4.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatus õpetamisega taotletakse, et 8. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi;
- 5) õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 6) teab mis on olümpiamängud
- 7) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

4.4.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 8. klass	Õppesisu ja tegevused	8. klassi lõpetaja õpitulemused
VÕIMLEMINE	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordinatsiooniharjutuse</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord)</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p>Harjutused kangil: tireltõus jõuga, käärhõõr (P).</p>	<p>Tüdruk: sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüppe).</p> <p>Poiss: sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni;</p>

	<p>Tasakaaluharjutused (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadine pööre; jala hooga taha 180 kraadi; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>	<p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni kangil;</p> <p>sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe).</p>
KERGEJÕUSTIK	<p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5 sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga</p>	<p>jookseb kiirjooksu stardikäsklusega;</p> <p>sooritab kiirjooksu madallähtest;</p> <p>sooritab täishoolt määrustepärase kaugushüppe;</p> <p>sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>sooritab juurdeviivaid harjutusi kuulitõukeks (T);</p> <p>sooritab paigalt kuulitõuke (P);</p> <p>suudab joosta järjest 9 minutit või 2000 m aega arvestamata (T);</p> <p>suudab joosta järjest 12 minutit või 2100 m aega arvestamata (P);</p> <p>sooritab kaks korda õppeaastas „Cooperi Testi“ (kevadel);</p>
SPORTMÄNGUD	<p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Söödud vastuliikumisel.</p> <p>Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides.</p> <p>Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks.</p>	<p>Korvpall</p> <p>oskab sööta vastuliikumisel;</p> <p>oskab sooritada katteid;</p> <p>mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall</p> <p>oskab ründelööki hüppeta;</p> <p>pallingut vastu võtta;</p>

	Tehnika täiustamine mängus.	mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall sooritab jalgpallilööke sise- ja välisküljega; sooritab pealelööke jalapealsega; mängib jalgpalli reeglite järgi.
TALIALAD	Suusatamine Uisusammsõiduviiis. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile. Poolsahkparalleelpööre ja mäel laskudes slaalomraja läbimine (sõit takistuste vahelt). Teatesuusatamine. Võistlusmäärused. Erinevad pallimängud lumel. Jäähoki lihtsustatud reeglitega lumel ilma uiskudeta.	oskab uisusammsõiduviiisi; oskab kasutada slaalomiraja läbimisel poolsahkparalleelpööret; teab suusatamise võistlusmäärusi; mängib jäähokit lihtsustatud reeglitega (mäng ilma uiskudeta lumel) (P), 4 km sõit (T), 5 km sõit (P);
TANTSULINE LIIKUMINE	Tantsu iseloom ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovaltantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. Aeroobika treeningtunnina.	oskab tantsida erinevaid seltskonnatantse; omab teadmisi tantsustiilidest ja aeroobikast kui treeningmeetodist (T); väljendab end läbi tantsu.
ORIENTEERUMINE	Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine topograafilisekaardiga.	läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; oskab lugeda väikseid objekte; oskab valida õiget liikumistempot ja viisi ning teevarianti maastikul.
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIIISIDEST	1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

	<p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist /sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;</p> <p>oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused • rühmatöö, paaritöö, meeskonnas 		

- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat
- Tugiained, ainetevaheline integratsioon

4.4.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiaku te kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	<p>Info Info otsimine ja sirvimine, info hindamine.</p> <p>Sisuloome Uue teadmise loomine.</p> <p>Turvalisus Seadmete kaitsmine.</p> <p>Probleemilahendus Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.</p>

4.4.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Kehaliste võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

4.5. Kehaline kasvatus 9. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi õppeaastas.

4.5.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatus õpetamisega taotletakse, et 9. klassi 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 ja 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.

4.5.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Teemad 9. klass	Õppesisu ja tegevused	9. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.</p> <p>Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamisepõhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika.</p> <p>Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;</p> <p>teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>oskab iseseisvalt treenida: analüüsib omakehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p>	<p>Tüdruk:</p>

	<p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutus-kombinatsioonid akrobaatikas, , poolil (T) ja kangil (P).</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).</p>	<p>sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p> <p>Poiss:</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni kangil; sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe).</p>
KERGEJÕUSTIK	<p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikaga täishoolt (tutvustamine).</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>suudab joosta järjest 9 minutit või 2000 m aega arvestamata (T);</p> <p>suudab joosta järjest 12 minutit või 2200 m aega arvestamata (P);</p> <p>sooritab kaks korda õppeaastas „Cooperi Testi“ (kevadel);</p>
SPORTMÄNGUD	<p>Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust.</p>	<p>Korvpall</p> <p>sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p>

	<p>Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks.</p> <p>Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks.</p> <p>Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine.</p> <p>Mäng reeglite järgi.</p>	<p>mängib korvpalli reeglite järgi. Võrkpall sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>mängib võrkpalli reeglite järgi. Jalgpall sooritab jalgpallilööke sise- ja välisküljega; sooritab pealelööke jalapealsega, peaga; mängib jalpalli reeglite järgi.</p>
TALIALAD	<p>Suusatamine Eelnevalt õpitu kinnistamine.</p> <p>Uisusammsõiduviisi täiustamine.</p> <p>Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele.</p> <p>Lihtsa slaalomraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel.</p> <p>Jäähoki (ilma uiskudeta lumel)</p>	<p>oskab maastikul kasutada erinevaid sõiduviise;</p> <p>läbib mäel laskudes slaalomraja;</p> <p>mängib jäähokit reeglite järgi (mäng ilma uiskudeta lumel) (P);</p> <p>oskab maastikul kasutada erinevaid sõiduviise;</p> <p>4 km sõit (T);</p> <p>5 km sõit (P).</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	<p>Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.</p> <p>Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm.</p> <p>Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Õpitud tantsude täiustamine.</p> <p>Aeroobika kombinatsioonid.</p>	<p>tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>arutleb erinevate tantsustiilide üle; teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;</p> <p>teab aeroobika põhisamme ja oskab neid kombineerida (T).</p>
ORIENTEERUMINE	<p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p>	<p>orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>oskab lugeda topograafilist kaarti ja maastikku;</p> <p>oskab valida õiget liikumistempot ja viisi ning teevarianti maastikul;</p>

	Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine	oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitus • demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt • matkivad harjutused • rühmatöö, paaristöö, meeskonnas • individuaaltöö • individuaalne juhendamine • vestlus • vaatlus • referaat • Tugiained, ainetevaheline integratsioon 		

4.5.3. Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p>	<p>Info Info salvestamine ja taasesitamine.</p> <p>Suhtlus Info ja sisu jagamine.</p> <p>Sisuloome Autoriõigus ja litsentsid.</p> <p>Turvalisus Isikuandmete kaitsmine.</p> <p>Probleemilahendus Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.</p>

<p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine</p>	
---	--

4.5.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.

Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatusa ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusa eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.