

## Kehalise kasvatuse ainekava

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

### 1. Üldpädevused

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

#### Kultuuri- ja väärtuspädevus

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

#### Sotsiaalne ja kodanikupädevus

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

#### Enesemääratluspädevus

- ✓ Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

#### Õpipädevus

- ✓ Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

#### Suhtluspädevus

- ✓ Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

#### Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus

- ✓ Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
- ✓ Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

## **Ettevõtlikkuspädevus**

- ✓ Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada.
- ✓ Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

### **2. Läbivate teemade rakendamise võimalusi**

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

## **Tervis ja ohutus**

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

## **Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**

- ✓ Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest.
- ✓ Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu.
- ✓ Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmumise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema.
- ✓ Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

## **Keskkond ja jätkusuutlik areng**

- ✓ Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

## **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**

- ✓ Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

## **Kultuuriline identiteet**

- ✓ Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumiseviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks.
- ✓ Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

## **Teabekeskond ja tehnoloogia ja innovatsioon**

- ✓ Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

## **Väärtused ja kõlblus**

- ✓ Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid.
- ✓ Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks

### 3. Lõiming

#### Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.

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

#### Matemaatika

- ✓ Kõikide kehalise kasvatusena osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

#### Loodusained

- ✓ Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusena kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

#### Sotsiaalsained

- ✓ Kehalises kasvatusena 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 juhatakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingukselisele käsitlusele.
- ✓ Kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

### 4. Hindamine

Hindamine toimub vastavalt Muraste Koolis kehtivalt hindamisjuhendile.

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil:

- üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena
- 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.

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

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

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

**1. klass, 3 ainetundi nädalas, kokku 105 ainetundi**

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p><b>Eeldatav õpitulemus:</b></p> <p><i>1. klassi lõpetaja teab ja oskab:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid</li> <li>• täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks</li> <li>• sooritada rütmika-, akrobaatika- ja põhiharjutusi</li> <li>• mängida liikumismänge</li> <li>• sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, ja viskeharjutusi</li> <li>• sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga</li> </ul> <p><i>1.klassi lõpetaja suudab:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• joosta ühtlases tempos 3-4 minutit.</li> </ul> <p>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne</p> <p>oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</p> <p>annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</p> <p>loetleb spordialasid</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest.</p> <p><b>Praktilise töö näiteid:</b> vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p><b>IKT näiteid:</b> sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi</p> <p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p> <p>sooritab palliviske paigalt</p> <p>sooritab paigalt kaugushüppe</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüppe, maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest ülehüpped mõlema jalaga.</p>

	<p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p><b>IKT:</b> telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste elulooandmete otsimine arvutist.</p>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	
<p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p>oskab liikuda, kasutades rivisammu</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha</p> <p>hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>	<p><b>Rivikorra harjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm.</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>

	<p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b>          Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.</p>
<p><b>Talialad</b></p>	
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga</p> <p>laskub mäest põhiasendis</p> <p>läbib järjest suusatades distantsi</p>	<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p>	
<p>mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge</p> <p>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p><b>ITK näited:</b> tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine</p>

**2. klass, 3 ainetundi nädalas, kokku 105 ainetundi**

Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus
<b>- Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p><b>Eeldatav õpitulemus:</b></p> <p><i>2. klassi lõpetaja oskab:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid</li> <li>• tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid</li> <li>• täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral</li> <li>• täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks</li> <li>• sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi</li> <li>• sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi</li> <li>• mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)</li> <li>• tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.</li> </ul> <p>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne</p> <p>oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</p> <p>annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</p> <p>loetleb spordialasid</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest.</p>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p>



<p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p> <p>sooritab palliviske paigalt</p> <p>sooritab paigalt kaugushüppe</p>	<p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>
<p><b>Liikumismängud</b></p>	
<p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p>oskab liikuda, kasutades rivisammu</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha</p> <p>hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused.</b> Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Päck-könd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. <b>Akrobaatika.</b> Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p><b>Rivikorra harjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p>

<b>Talialad</b>	
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>laskub mäest põhiasendis</p> <p>läbib järjest suusatades distantsi</p>	<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<p>mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge</p> <p>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>	<p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujudid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Sõld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>

### 3. klass, 3 ainetundi nädalas, kokku 105 ainetundi

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevus
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p><b>Eeldatav õpitulemus:</b> 3. klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne</li> <li>• omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel</li> <li>• teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi</li> <li>• sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</li> <li>• teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari)</li> <li>• loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi</li> <li>• harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.</li> </ul> <p>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne</p> <p>oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid</p> <p>annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele.</p> <p>Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis.</p> <p>Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.</p> <p>Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p><b>Praktilise töö näiteid:</b> vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest</p>

<p>loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</p>	
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p>oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha</p> <p>hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kääri- ja sirutatult. Juurdevõitvad harjutused turiseisuks ja tirelikuks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkääri- ja ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.</p> <p><b>Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel.</b> Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p><b>Jooks, hüpped, visked</b></p>	
<p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p>

<p>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga</p> <p>sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata</p>	<p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p><b>IKT:</b> telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste elulooandmete otsimine arvutist.</p>
<p><b>Liikumismängud</b></p>	
<p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p><b>Jooksu- ja hüppemängud.</b> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p><b>Liikumismängud väljas/maastikul.</b></p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>
<p><b>Talialad</b></p>	
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</p> <p>laskub mäest põhiasendis</p> <p>läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi</p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel</p> <p>oskab sõitu alustada ja lõpetada</p> <p>uisutab järjest 4 minutit</p>	<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis</p> <p><b>Uisutamine:</b></p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel.</p> <p>Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>

<b>Tantsuline liikumine</b>	
<p>mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge</p> <p>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p> <p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>
<b>Ujumine</b>	
<p>õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Ujumise hügieeninõuded.</p> <p>Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>

4. klass, 3 ainetundi nädalas, kokku 105 ainetundi

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevus
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p><b>Eeldatavad õpitulemused</b></p> <p>4.klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb spordialade oskussõnu</li> <li>• teab ohutus- ja hügieeninõudeid</li> <li>• jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid</li> <li>• mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge</li> <li>• valida liikumiskiirust</li> <li>• suudab osaleda pendelteatejooksus</li> <li>• sooritada palliviset paigalt</li> <li>• suusatada vahelduval maastikul</li> <li>• kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks</li> <li>• tantsib omandatud tantse paaris / rühmas, eesti tantse ja rahvaste tantse</li> <li>• suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.</li> </ul> <p>teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele</p> <p>oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid</p> <p>oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske)</p> <p>tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p> <p>täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral</p> <p>teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja</p>

<p>läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti</p> <p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga</p> <p>sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</p>	<p>lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Palliviske kahesammulise hooga.</p>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	
<p><b>Liikumismängud</b></p> <p>sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</p> <p><b>Sportmängud</b></p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p><b>Liikumismängud:</b> Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, pörgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p><b>Sportmängud:</b> Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p>oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)</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><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Pöörded paigalt, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuharjutused.</b> Rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</b> Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste</p>



	<p>ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<b>Talialad</b>	
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>laskub mäest põhiasendis</p> <p>läbib järjest suusatades 3 km distantsi</p>	<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<p>mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse</p> <p>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>	<p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>

5. klass, 3 ainetundi nädalas, kokku 105 ainetundi

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevus
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p><b>Eeldatavad õpitulemused</b> 5.klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab õpitud spordialade oskussõnu, järgib ohutus- ja hügieeninõudeid</li> <li>• teab ausa mängu põhimõtetest, jälgib oma kehaasendit ja liigutusi</li> <li>• õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid, mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge</li> <li>• sooritab toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida</li> <li>• valib liikumiskiirust, osaleb pendelteatejooksus ja sooritab palliviset paigalt</li> <li>• suusatab vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise</li> <li>• kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks</li> <li>• tantsib õpitud pärimus-ja autoritantse paaris / rühmas / partneri vahetusega</li> <li>• tunneb tantsukultuuri suurüritusi, osaleb vastavates aruteludes.</li> </ul> <p>teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.</p> <p>oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid</p> <p>oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske)</p> <p>tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p> <p>täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral</p>	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p><b>Praktilise töö näiteid:</b> vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p><b>IKT näiteid:</b> sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega</p> <p>läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m)</p> <p>sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Sammhüpped. Kaugushüppe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.</p>

<p>sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga</p> <p>sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</p>	<p>Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. <b>Visked.</b> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	
<p><b>Liikumismängud</b></p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>suhtub kaasmängijatesse sõbralikult</p> <p>austab kohtuniku otsust;</p> <p><b>Sportmängud</b></p> <p>sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes</p> <p>mängib nendega liikumismänge</p>	<p><b>Liikumismängud</b> ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p><b>Sportmängud</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p>riietuda vastavalt olukorrale</p> <p>tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid</p> <p>täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi</p> <p>sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi</p> <p>sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga</p> <p>sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> pikk tiral ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rõõbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tiritõus ühe jala hoo ja</p>

	<p>teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kăgarhüpe.</p> <p><b>Võimlemine</b> (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>
<b>Talialad</b>	
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga</p> <p>sooritab laskumise põhi-ja puhkeasendis</p> <p>sooritab uisusamm-ja poolsahkpöörde</p> <p>sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</p> <p>läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti</p>	<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p><b>Sahkpöörde</b> tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<p>tantsib paaris- ja rühmatantse, eesti ja rahvaste tantse, osaleb loovülesannetes</p> <p>arutleb tantsukultuuri teemadel (sündmused, ajalugu, tänapäev)</p>	<p>Tantsuvaldkonna põhimõistete kinnistamine ja aktiivne rakendamine praktikas: tantsuvõtted, põhisammud, kombinatsioonid. Kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine. Soorollide mõtestamine tantsus. Tantsukultuuri mõtestamine läbi ajaloo.</p>

**6. klass, 2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi**

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevus
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p><b>Eeldatavad õpitulemused</b></p> <p>6. klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</li> <li>• mandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel</li> <li>• selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistel spordiüritustel</li> <li>• sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid</li> <li>• 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</li> <li>• 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; harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos</li> </ul>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest.</p>

<p><i>kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks</i></p> <p>kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</p> <p>oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid</p> <p>teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</p> <p>teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p>	
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus</p> <p>sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</p> <p>sooritab hoojooksult palliviske</p> <p>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>jookseb järjest 9 minutit</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	
<p><b>Liikumismängud</b></p> <p>mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga</p> <p>mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p><b>Sportmängud</b> (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)</p> <p>sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis</p> <p>sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis</p>	<p><b>Liikumismängud:</b></p> <p>Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p><b>Sportmängud</b></p> <p><i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><i>Võrkpall.</i> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning</p>

<p>sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis</p> <p>mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse</p>	<p>paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p><i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel</p> <p>hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</p> <p>sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel</p> <p>sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)</p> <p>sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe)</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.</p> <p><b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>
<p><b>Talialad</b></p>	
<p><b>Suusatamine</b></p> <p>suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise</p>	<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja</p>

<p>uisusammuga</p> <p>sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</p> <p>sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde</p> <p>sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</p> <p>läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi</p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale</p> <p>kasutab uisutades sahkpidurdust</p> <p>uisutab järjest 6 minutit</p>	<p>poolisahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel</p> <p>laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p>	
<p>tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse</p> <p>kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist</p>	<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste küllastamine ja arutelu.</p>
<p><b>Orienteerumine</b></p>	
<p>oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi</p> <p>teab põhileppemärke (10–15)</p> <p>orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</p> <p>arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi</p> <p>oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>
<p><b>Ujumine</b> (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)</p>	
<p>õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades. Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>



