

1 Üldalused

1.1 Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.2 Kehalise kasvatus õppeaine maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse I. kooliastmes 1.– 3. klassini.

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatuseesmärgid on saavutatavad.

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

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

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetele nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja

liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

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

1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi

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

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

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

Enesemääratluspädevus. 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 tõendus põhiseid 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.

1.5 Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve 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 terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

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

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

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuselõimingu 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

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 internetti.

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

1.7 Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8 Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõotamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega.

Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus 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 kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

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

1.9 Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- 2) kehalise kasvatuses 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.

2 Ainekava

2.1 Kehaline kasvatus

2.1.1 Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

2.1.2 Kehalise kasvatuses õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.1.3 Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

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 kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumise/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 kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivasammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

4) hüpleb hüprintsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päck-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüprintsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel. *Rakendusvõimlemine.* Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päck-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.

Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehooilt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Talialad - kooli valikul kas suusatamine või uisutamine

a) suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paarisõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paarisõukeline sammuta ja vahelduvõukeline kahesammuline sõiduveis.

b) uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 3) uisutab järjest 4 minutit.

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

c) Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

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.

Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

2.2 Kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

2.2.1 Õppesisu

1. Klass (70 tundi)	2. Klass (105 tundi)	3. Klass (105 tundi)
<p>Võimlemine – 18 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Põhiasendid ja liikumised. Rivistumine ühte viirgu, kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine. Põhiseisang. Joondumine. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Kõnd, kõnniharjutused – päkkkõnd, kõnd kandadel. • Hüplemisharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. • Koordinatsioonihüplemised ja harjutused. Hüplemine hüpitsa ja hoonööriga. • Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. • Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikks. • Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel. Kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid. 	<p>Võimlemine – 25 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused. Käsklused “ Pikem samm”, “ Tihedam samm”, „Harvem samm“, “ Paariks loe “; • Rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona; • Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele). 	<p>Võimlemine – 25 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused. Käsklused “ Pikem samm”, “ Tihedam samm”, „Harvem samm“, “ Paariks loe “. • Rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona. • Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele).
Jooks, hüpped, visked – 24 tundi	Rakendusvõimlemine – XX tundi	Rakendusvõimlemine – XX tundi

<ul style="list-style-type: none"> • Jooks – jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. • Teatevahetuse õppimine lihtsates teate võistlustes. • Hüpped – paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. • Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. • Kõrgushüpe otsehoolt. • Visked – viskepalli hoie. Pallivise paigalt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. • Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil) • Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine • Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis • Ripplamang • Hüppeharjutused • Toenghüpped • Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tükelt maandumisega kahele jalale • Tasakaaluharjutused • Päkkseis suletud silmadega • Kõnd ristsammudega ette üle maasetseva nööri(joone) • Pöörded päkkadel 90 ja 180 maas ja võimlemispingil • Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. • Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil). • Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine. • Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis. • Ripplamang. • Hüppeharjutused • Toenghüpped • Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tükelt maandumisega kahele jalale. • Tasakaaluharjutused. • Päkkseis suletud silmadega. • Kõnd ristsammudega ette üle maasetseva nööri(joone). • Pöörded päkkadel 90 ja 180 maas ja võimlemispingil • Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.
<p>Liikumismängud – 20 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud väljas/maastikul. 	<p>Akrobaatika – XX tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veere kõrvale sirutatult • Turiseis. 	<p>Akrobaatika – XX tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veere kõrvale sirutatult • Turiseis.

<ul style="list-style-type: none"> • Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. • Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused vahenditega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tirel ette • Sirutushüpe 	<ul style="list-style-type: none"> • Tirel ette • Sirutushüpe
<p>Suusatamine – 8 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Libisamm. Pöörded paigal. • Laskumine põhiasendis 2- sammuline sõiduviis. 	<p>Rütmika ja tants – XX tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polkasamm • Vahetussamm (liikumine otse ning küljele) 	<p>Rütmika ja tants – XX tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polkasamm • Vahetussamm (liikumine otse ning küljele) • 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>Kergejõustik – 36 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks, jooksuharjutused. • Jooks kitsas “ koridoris” • Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega • Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega. • Võidujooks kuni 40m. 	<p>Kergejõustik – 36 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks, jooksuharjutused. • Jooks kitsas “ koridoris” • Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega • Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega. • Võidujooks kuni 40m.

	<ul style="list-style-type: none"> • Jooks rahulikus tempos kuni 3 min. • Kõrgushüpe otsehoolt. • Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. • Paigalt kaugushüpe. • Visked, viskeharjutused. • Märkivisked (märgi kaugus 4 m, vertikaalse märgi kõrgus 2 m, läbimõõt 1m). • Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jooks rahulikus tempos kuni 4 min. • Kõrgushüpe otsehoolt. • Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. • Paigalt kaugushüpe. • Visked, viskeharjutused. • Märkivisked (märgi kaugus 4 m, vertikaalse märgi kõrgus 2 m, läbimõõt 1m). • Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis.
	<p>Sportmängud – 16 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keskmise palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides. • Rahvastepall • Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes 	<p>Sportmängud – 16 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keskmise palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides. • Rahvastepall. • Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes.
	<p>Liikumismängud – 16 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud. • Maastikumängud 	<p>Liikumismängud – 16 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud. • Maastikumängud.
	<p>Suusatamine – 12 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libisamm keppidega. • Libisemine ühel suusal. 	<p>Suusatamine – 12 tundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libisamm keppidega. • Libisemine ühel suusal.
		<p>Ujumine – XX tundi</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded. • Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.
--	--	--

2.2.2 Õpitulemused

1. Klass	2. Klass	3. Klass
<p>1. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda; • jookseb kiirjooksu; • suudab joosta rahulikus tempos 2 min.; • mängib liikumismänge; • sooritab erinevad kõnni-, jooksu-, hüppe-, ja viskeharjutusi. 	<p>2. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teab käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis; • Teab ohutus- ja hügieeninõudeid; • Teab harjutuste mõjust tervise tugevdamisele, rühile. • Oskab riietuda vastavalt olukorrale; • Oskab tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte; • Oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil; • Oskab ronida üle ja alt takistuste, kasutada toenguid matkimisharjutustena; • Oskab rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist; • Oskab hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt; 	<p>3. klassi õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis; • teab ohutus- ja hügieeninõudeid; • teab harjutuste mõjust tervise tugevdamisele, rühile; • oskab riietuda vastavalt olukorrale; • oskab tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte; • oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil; • oskab ronida üle ja alt takistuste, kasutada toenguid matkimisharjutustena; • oskab rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist; • oskab hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt;

	<ul style="list-style-type: none">• Oskab veeretada ennast kõrvale sirutatult, turiseisu;• Suusatamises trepptõusu, laskuda põhiasendis;• Oskab kasutada kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel.	<ul style="list-style-type: none">• oskab veeretada ennast kõrvale sirutatult, turiseisu;• suusatamises trepptõusu, laskuda põhiasendis;• oskab kasutada kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel;• mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;• liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;• opilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.
--	--	---