

Ainevaldkond: kehaline kasvatus
I kooliaste

AINEKAVA ÜLDOSA	
Õppeaine nimetus	Kehaline kasvatus
Koostaja(d)	Algõpetuse õppetool, Margus Udeküll, Ülle Varik
Klass	I kooliaste (1. klass, 2. klass, 3. klass)
Õppeaine maht	1. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi aastas 2. klass – 3 tundi nädalas, 105 tundi aastas 3. klass – 3 tundi nädalas, 105 tundi aastas
Kogu õpetus lähtub konstruktiivsest sidususest (õppija eeldused, õppekava, õppesisu, õppetegevused, õpitulemused, keskkond, hindamine moodustavad ühtse terviku).	
ÕPPE-KASVATUSEESMÄRGID	
Kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane: <ul style="list-style-type: none">• soovib olla terve ja kehaliselt aktiivne;• tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;• omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;• täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;• õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;• tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordisündmuste vastu.	
ÕPPESISU	
1. klass	
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
<ul style="list-style-type: none">• Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.• Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.• Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.• Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.	
Võimlemine	
<ul style="list-style-type: none">• Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.• Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise järgi.	
Jooks, hüpped, visked	
<ul style="list-style-type: none">• Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.• Hüpped. Paigalt kaugushüpe, hoovõtt, äratõuge ja maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest ülehüpped.• Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt kaugusele. Pallivise paigalt.	
Liikumismängud ja tantsuline liikumine	
<ul style="list-style-type: none">• Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.• Pallikäsitemise harjutused: viskamine ja püüdmine. Rahvastepall ja pallide lahing.• Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumine vastavalt muusika iseloomule.	
Taliala, kelgutamine	
<ul style="list-style-type: none">• Kelgu vedamine, laskumine mäest, pidurdamine.	

2. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasti 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.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.

Võimlemine

- Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal,
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.
- Akrobaatilised harjutused. Veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu,
- Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnnisamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

Jooks, hüpped, visked

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes
- Hüpped. Paigalt kaugushüpe. Hoovõtt, äratõuge ja maandumine kaugushüppes. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.
- Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt .

Liikumismängud

- Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.
- Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Rahvastepall ja pallide lahind.
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Suusatamine

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
- Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Sähkpidurdus. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Tantsuline liikumine

- Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine

- Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

3. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma

kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

- 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.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.

Võimlemine

- Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineeritud harjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega 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, tiral ette, kaldpinnalt tiral taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske, päkkkõnd 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 hoolaualt.

Jooks, hüpped, visked

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.
- Hüpped. Paigalt kaugushüpe, hoovõtt, äratõuge ja maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolet.
- Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.

Liikumismängud ja tantsuline liikumine

- 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 ja pallide lahing.
- Rahvuslikud laulumängud ja levinud lihtsamad rahvatantsud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineeritud harjutused vastavalt muusika iseloomule.

Taliala - suusatamine

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
- Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Treptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Taliala – uisutamine

LÕIMING	
Eesti keel	Spordi- ning terviseeemaliste tekstide lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt kasutades sporditeemalist terminoloogiat. Võõrkeelest tulnud mõistete tähenduste otsimine.
Matemaatika	Kõikide kehalise kasvatusosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud)
Loodusõpetus	Keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.
Inimeseõpetus	Teadmised rahvuslikust liikumiskultuurist arendavad õpilase silmaringi. Tervisliku ja aktiivse eluviisi väärtustamine aitab kasvada aktiivseks ja sporti väärtustavaks kodanikuks.
Muusikaõpetus	Õpilase tähelepanu juhitakse erinevate spordialade liikumisviiside sh tantsu loomingulisele käsitlusele. Kujundatakse valmisolekut märgata liikumise ja muusika (rütmi) seost ümbritsevas elus.
Kunstiõpetus	Õpilast suunatakse märkama ilu spordis ja tähele panema kehakultuuri kujutamisevõimalusi kunstis.
Tööõpetus	Õpilaste silmaringi avardamine spordialade tehnika, spordivarustuse ja –vahendite osas. Tervisliku toitumise põhitõdede jälgimisele tähelepanu pööramine.
LÄBIVAD TEEMAD	
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	Innustatakse õpilasi olema terve. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist elu. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, ameteid.
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.
Kultuuriline identiteet	Õpetatakse tundma spordialasid/liikumiseviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuri väärtustavateks inimesteks.
Teabekeskond ning tehnoloogia ja innovatsioon	Õpetatakse kasutama spordiinfot hankima erinevatest teabeallikatest, sh internetist.
Väärtused ja kõlblus	Õpetatakse järgima ausa mängu põhimõtteid ja sportlikes tegevuses kehtivaid reegleid.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused).
ÜLDPÄDEVUSED	
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 kõlblise 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 kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevus	Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/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 tehnoloogiapädevus	Oma sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, hindamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste mõistmist ning ning arvutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuste 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 eesmärgid, 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.
Digipädevus	Õpilasel kujuneb esmane oskus leida infot tervise tugevdamise, liikumisharrastuse kujundamise ja teadliku treenimise kohta.
ÕPPETEGEVUS	
<ul style="list-style-type: none"> organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena; oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine; kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine. 	
ÕPITULEMUSED	
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	
<i>1. klassi lõpetaja:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne; sooritab põhiliikumisviise; harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise; täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; peab liikumise/sportimise tähtsust tervisele oluliseks; oskab käituda kehalise kasvatus tunnis. 	
Võimlemine	
<i>1. klassi lõpetaja:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; sooritab kõnni-, jooksu-, galopp- ja hüppamiste kombinatsioone; oskab liikuda, kasutades ravisammu; 	
Jooks, hüpped, visked	
<i>1. klassi lõpetaja:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> omandab õige jooksuasendi ja-liigutused, valib võimetekohase/vajaliku tempo; sooritab lihtsamaid pallikäsitsemisharjutusi; sooritab madalatest takistusest ülehüppeid; 	

Liikumismängud

1. klassi lõpetaja:

- oskab õpitud liikumismänge, mängu maastikul;

Taliala - kelgutamine

1. klassi lõpetaja:

- oskab kelku vedada, laskuda mäest ja pidurdada;

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

2. klassi lõpetaja:

- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis ning liigeldes tänaval, järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;
- teab ohutusnõudeid ja korda basseinides ja ujumispaiakades;

Võimlemine

2. klassi lõpetaja:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu;
- sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi muusika rütmi järgi;
- sooritab kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioone;
- tantsib õpitud rahvatantse ja laulumänge;

Jooks, hüpped, visked

2. klassi lõpetaja:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- sooritab teatevahetuse teatevõistlustes erinevaid spordivahendeid kasutades;
- sooritab palliviske paigalt;
- sooritab hüplemisharjutusi hübitsaga;

Liikumismängud

2. klassi lõpetaja:

- sooritab harjutusi palle põrgatades, vedades, söötes, püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib sportmänge ettevalmistavad liikumismänge ja sooritab teatevõistlusi;

Suusatamine

2. klassi lõpetaja:

- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- sooritab pöörded paigalt;

Tantsuline liikumine

2. klassi lõpetaja:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; rahvatantse;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;

Ujumine

2. klassi lõpetaja:

- õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit;

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

3. klassi lõpetaja:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise;
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne),

täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/ sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;

- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;
- oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

Võimlemine

3. klassi lõpetaja:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutusi muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);

Jooks, hüpped, visked

3. klassi lõpetaja:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;

Liikumismängud

3. klassi lõpetaja:

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;

Taliala - suusatamine

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T)/3 km (P) distantsi;

Taliala - uisutamine

- Kõnd ja libisemine uiskudel;
- Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel;
- Sõidu alustamine ja lõpetamine(pidurdamine).

HINDAMINE JA TAGASISIDE

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. Kasutatakse sõnalisi hinnanguid (1.-5. klassis). Õpilasi teavitatakse õppe-eesmärkidest ja eeldatavatest õpitulemustest õppeperioodi alguses. Õpilast hinnatakse vastavalt vajadusele, lähtudes õppeprotsessist ja tuginedes tema arengule. Õppimist toetava hindamise põhimõttest lähtuvalt hinnatakse seda, milles ollakse eelnevalt õpilasega kokku lepitud. Õppeprotsessi vältel toimub vahetu suuline ja kirjalik edasi- ja tagasisidestamine, milles osaleb aktiivselt ka õpilane (enese- ja vastastikhindamise kaudu).

Lapsevanem saab tagasisidet õpilase arengu kohta õpilaspäeviku, arenguvestluste, Studiumi, trimestri tunnistuse, vestlusest lapsega.

KASUTATUD KIRJANDUS

http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli_valdkonnaraamat_KEHALINE_KASVATUS

http://www.ekkl.edu.ee/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=22&Itemid=23

Ainevaldkond: kehaline kasvatus
II kooliaste

AINEKAVA ÜLDOSA	
Õppeaine nimetus	Kehaline kasvatus
Koostajad	Algõpetuse õppetool, Margus Udeküll, Ülle Varik
Klass	II kooliaste (4. klass, 5. klass, 6. klass)
Õppeaine maht	4. klass – 3 tundi nädalas, 105 tundi aastas 5. klass – 3 tundi nädalas, 105 tundi aastas 6. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi aastas
ÕPPE-KASVATUSEESMÄRGID	
<p>Spordiga tegelemine toetab tervise arengut, loovat mõtlemist ja aitab saavutada emotsionaalset tasakaalu. Kehalises kasvatuses avatakse ja avardatakse võimalusi spordiga tegelda ja spordist rõõmu tunda ning toetatakse elukestva spordiharrastuse teket. Eesti ja maailma spordikultuuri tutvustamisega kujundatakse õpilaste spordialade valikut ning sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid.</p> <p>Kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• soovib olla terve ja rühikas;• mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning saab aru liikumisharrastuse vajalikkusest;• tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;• omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;• täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;• jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;• õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;• tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.	
ÕPPESISU	
<p>4. klass</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <ul style="list-style-type: none">• Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.• Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.• Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.• Käitumine spordivõistlusel ja liikumisüritustel.• 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.• Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. <p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none">• Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumisel.• Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.• Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised.• Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.• Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, tiirutamised; erinevad hüpped.• Rakendus- ja riistvõimlemine. Ronimine varbseinal; käte erinevad haarded ja hoided.• Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust	

arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätseis abistamisega ja vastu sein.

- Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.
- Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik

- Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Tennispalli täpsusvisked.
- Kaugushüpe täishoolt. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Saalihoki. Sulgpall. Saalijalgpall. Pioneeripall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

- Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Pioneeripall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu sein ja paarides. Alt-eest palling.
- Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.
- Saalihoki. Mängib lihtsustatud reeglitega.
- Sulgpall. Reketi hoie, servi alustamine ja vastuvõtt.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

- Laskumised põhi- ja puhkeasendis.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Teatesuusatamine.

Uisutamine

- Uisutamine erinevate käteasenditega. Sahkpidurdus.
- Kestvuisutamine.

Orienteerumine

- Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Orienteerumismängud.

5. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 5.klassi õpilasele.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
- 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.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

- Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded paigal.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

- Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped.
- Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis vastu seina.
- Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.
- Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kagarhüpe.

Sõudeergomeeter

- Sõudmise eelsoojendusharjutused.
- Sõidutempo valik.
- Tutvumine sõudmise tehnikaga.
- Õpitud sõiduviisi tehnika täiustamine ja kinnistamine.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

- Erinevad ÜKE harjutused erienvatele lihasgruppidele.

Kergejõustik

- Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.
- Kaugushüpe täishoolt 1m äratõuke alast. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall, saalihoki, sulgpalli.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

- Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.
- Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

- Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

Uisutamine

- Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.
- Start, sõit kurvis ja finišeerimine.
- Kestvusuisutamine.
- Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

Orienteerumine

- Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.
- Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.
- Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades.
- Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.
- Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

6. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 6.klassi õpilasele.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
- 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.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

- Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlükkumiselt.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.
- Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
- 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 ja mahahüpped.
- Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Sõudeergomeeter

- Sõudmise eelsoojendusharjutused.
- Sõidutempo valik.
- Õpitud sõiduviisi tehnika täiustamine ja kinnistamine.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

- Erinevad ÜKE harjutused erienvatele lihasgruppidele.

Kergejõustik

- Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall, saalihoki, sulgpalli.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

- *Korvpall*. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- *Võrkpall*. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.
- Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

- Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

<p>Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p> <ul style="list-style-type: none"> Paaristõukeline ühesammuline sõiduvii; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduvii. Teatesuusatamine. <p>Uisutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. <p>Orienteerumine</p> <ul style="list-style-type: none"> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. <p>Tantsuline liikumine</p> <ul style="list-style-type: none"> Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu. 	
LÕIMING	
Eesti keel	Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
Võõrkeeled	Erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Loodusõpetus	Keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.
Matemaatika	Seoste loomise oskus ja loogiline mõtlemine
Inimeseõpetus	Vaadeldakse inimese suhteid teiste inimeste ja inimrühmadega ning erinevate kultuuride kommete ja pärimustega;
Tööõpetus	Arendatakse käelist tegevust ning loovat mõtlemist (loomise protsess, tehnoloogiad ja tehnikad);
Muusikaõpetus	Arendatakse muusikalist kuulmist (tantsud)
Kunstiõpetus	Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.
LÄBIVAD TEEMAD	
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	Innustatakse õpilasi olema terve. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist elu. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, ameteid.
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.
Kultuuriline identiteet	Õpetatakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuri väärtustavateks inimesteks.
Teabekeskond ning tehnoloogia ja innovatsioon	Õpetatakse kasutama spordiinfot hankima erinevatest teabeallikatest, sh internetist.
Väärtused ja kõlblus	Õpetatakse järgima ausa mängu põhimõtteid ja sportlikus tegevuses kehtivaid reegleid.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja

	tantsuüritused, võistlused).
ÜLDPÄDEVUSED	
Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.	
Kultuuri- ja väärtuspädevus	Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine 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 kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevus	Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/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 tehnoloogiapädevus	Oma sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, hindamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste mõistmist ning ning arvutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuste 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 eesmärgid, 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.
Digipädevus	Õpilasel kujuneb esmane oskus leida infot tervise tugevdamise, liikumisharrastuse kujundamise ja teadliku treenimise kohta.
ÕPPETEGEVUS	
<ul style="list-style-type: none"> organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena; kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine; spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst. 	
ÕPITULEMUSED	
<p>4. klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel; selgitab kehalise kasvatus tundes kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu 	

liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 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;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või liikumisüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja liikumisürituste 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.

Erinevate alade õpitulemused

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

4. klassi lõpetaja:

- 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 kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; 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 liikumisüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

4. klassi lõpetaja:

- sooritab põhivõimlemise harjutusi saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes ja 1 minuti jooksul;
- sooritab hüppeid hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil ja võimlemispingil,
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

4. klassi lõpetaja:

- sooritab teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab kolmelt sammult ja hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit, 1 500 meetrit;
- sooritab tennispalliga täpsusviskeid.

Liikumismängud

4. klassi lõpetaja:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab slaalomi palli pörgatamisega;

Sportmängud

4. klassi lõpetaja:

- sooritab lihtsamaid korvpalli elemente (söödud, pörgatud takistuste vahelt, visked korvi jne);
- sooritab ülalt- ja altvisked paarides ning eest ülalt pallingu pioneeripallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib sportmänge reeglite järgi;

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

4. klassi lõpetaja:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- läbib järjest suusatades 1 km (T)/3 km (P) distantsi;

Uisutamine

4. klassi lõpetaja:

- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab järjest 6 minutit.

Orienteerumine

4. klassi lõpetaja:

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10-15).

5. klassi lõpetaja:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 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;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja 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 kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Erinevate alade õpitulemused

5. klassi lõpetaja:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

- sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemispingil (T);
- sooritab õpitud toenghüppe;
- sooritab sulghüppeid hübitsaga 2 min;
- sooritab koordinaatsioonikombinatsiooni.

Sõudeergomeeter

5. klassi lõpetaja:

- teab ja oskab sõudmistehnikat;
- suudab sõita 500m maksimaalse pingutusega;
- suudab sõuda ühtlases tempos 12 minutit.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

5. klassi lõpetaja:

- teab ÜKE vajalikkust.
- teab ÜKE tähtsust erinevatel spordialadel;
- oskab lihtsamaid ÜKE harjutusi sooritada;
- sooritab Eurofit testid (süstijooks, ripe kangil, paigalt kaugushüpe, tõus istesse, painduvus, 60m jooks, 12 minuti jooks).

Kergejõustik

5. klassi lõpetaja:

- sooritab stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe 1m äratõuke alast ja üleastumistehnikas kõrgushüppes;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 12 minutit.

Liikumismängud

5. klassi lõpetaja:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli, pioneeripalli, saalihokit ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

5. klassi lõpetaja:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib ühte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

5. klassi lõpetaja

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 2 km (T)/4 km (P) distantsi.

Uisutamine

5. klassi lõpetaja:

- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab järjest 5 minutit.

Orienteerumine

5. klassi lõpetaja:

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10-15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi

etteantud piirkonnas;

- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

5. klassi lõpetaja:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

6. klassi õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 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;
- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja 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 kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Erinevate alade õpitulemused

Võimlemine

6. klassi lõpetaja:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe);
- sooritab sulghüppeid hübitsaga 2 min;
- sooritab koordineerimiskombinatsiooni.

Sõudeergomeeter

6. klassi lõpetaja:

- teab ja oskab sõudmistehnikat;
- suudab sõita 500m maksimaalse pingutusega;
- suudab sõuda ühtlases tempos 14 minutit.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

6. klassi lõpetaja:

- teab ÜKE vajalikkust.
- teab ÜKE tähtsust erinevatel spordialadel;
- oskab lihtsamaid ÜKE harjutusi sooritada;

- sooritab Eurofit testid (süstijooks, ripe kangil, paigalt kaugushüpe, tõus istesse, paindumus, 60m jooks, 12 minuti jooks).

Kergejõustik

6. klassi lõpetaja:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 12 minutit.

Liikumismängud

6. klassi lõpetaja:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli, pioneeripalli, saalihokit ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

6. klassi lõpetaja:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

6. klassi lõpetaja:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T)/5 km (P) distantsi.

Uisutamine

6. klassi lõpetaja:

- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab järjest 6 minutit.

Orienteerumine

6. klassi lõpetaja:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10-15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

6. klassi lõpetaja:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

HINDAMINE JA TAGASISIDE

Kasutatakse sõnalisi hinnanguid. Õppeprotsessi vältel toimub vahetu suuline ja kirjalik edasi- ja tagasisidestamine, milles osaleb aktiivselt ka õpilane (enese- ja vastastikhindamise kaudu). Lapsevanem saab tagasisidet õpilase arengu kohta õpilaspäeviku, arenguvestluste, Stuudiumi, trimestri tunnistuse, vestlusest lapsega. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Kokkuvõttev hinne pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt 50% tundidest ja sooritanud kõik hindelised harjutused. Kui õpilane ei ole trimestri või

kursuse lõpuks nõutavaid arvestuslikult hinnatavaid ülesandeid põhjuseta täitnud, arvestatakse seda kui nõutavate teadmiste, oskuste puudumist ja hinnatakse hindegas "MA". Arvestuslik hindamine kavandatakse trimestri ulatuses. Arvestusliku hindamise objektid valib õpetaja. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamise põhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks trimestri alguses. Arvestuslikult hinnatavate ülesannete täitmine on kõigile õpilastele kohustuslik. Arvestuslik hinne märgitakse Stuudiumisse kindlale kuupäevale. „Tunniteema & kirjeldus“ lahtrisse märgitakse mille eest on arvestuslik hinne saadud. Arvestusliku hinne sooritamise ajal puudunud õpilasele märgitakse Stuudiumisse tegemata jäänud töö eest „!“ koos lisatud kommentaariga. Haiguse tõttu koolist puudunud õpilane sooritab peale paranemist hindetunni järgi. Koolist puudunud õpilane täidab arvestuslikult hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal, üldjuhul 10 päeva jooksul. Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks täitmata, pannakse Stuudiumisse "MA". Vabastatud õpilane peab olema tunnis, jälgima seda kõrvalt või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid (*sealhulgas teooria*). Stuudiumisse märgitakse "vabastatud". Õpilasele, kes on koolist pikemat aega puudunud (vabastatud) ja ei ole trimestri lõpuks nõutavaid arvestuslikult hinnatavaid ülesandeid täitnud, kokkuvõtvat hinnet välja ei panda. Talle antakse võimalus need ülesanded täita pärast vabastuse lõppu õpetajaga kokkulepitud ajal õppeperioodi lõpuni (kuni 5. juunini). Õppeaine trimestri või aastahinne pannakse välja pärast nõutavate arvestuslike ülesannete täitmist. Kui õpilane on vabastatud osaliselt arstitõendi alusel (nt sõrme- või põlvevigastus) ja tal ei ole õppeperioodi lõpuks antud ala sooritatud, võib õpetaja asendada antud spordiala teise spordialaga, iseseisva töö või referatiivse tööga. Kokkuvõtva aastahinde „A“ saab õpilane, kes on kõik trimestrid sooritanud hindele "A".

KASUTATUD KIRJANDUS

Põhikooli valdkonnaraamat KEHALINE KASVATUS – Ülo Kurig

(http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli_valdkonnaraamat_KEHALINE_KASVATUS)

Ainevaldkond: kehaline kasvatus
III kooliaste

AINEKAVA ÜLDOSA	
Õppeaine nimetus	Kehaline kasvatus
Koostajad	Margus Udeküll, Ülle Varik
Klass	III kooliaste (7. klass, 8. klass, 9. klass)
Õppeaine maht	7. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi aastas 8. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi aastas 9. klass – 2 tundi nädalas, 70 tundi aastas
ÕPPE-KASVATUSEESMÄRGID	
<p>Spordiga tegelemine toetab tervise arengut, loovat mõtlemist ja aitab saavutada emotsionaalset tasakaalu. Kehalises kasvatuses avatakse ja avardatakse võimalusi spordiga tegelda ja spordist rõõmu tunda ning toetatakse elukestva spordiharrastuse teket. Eesti ja maailma spordikultuuri tutvustamisega kujundatakse õpilaste spordialade valikut ning sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid.</p> <p>Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• soovib olla terve ja rühikas;• mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse• liikumisharrastuse vajalikkust;• tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja• liikumist iseseisvalt harrastama;• omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;• täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;• jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;• õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa• mängu olemust mõistma;• tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.	
ÕPPESISU	
<p>7. klass</p> <ul style="list-style-type: none">• Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.• Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.• Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.• Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“. <p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none">• Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.• Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.• Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	

- Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
- Akrobaatika. Kombinatsioonid varem õpitud akrobaatika elementidest. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
- Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.
- Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
- Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Sõudeergomeeter

- Sõudmise eelsoojendusharjutused.
- Sõidutempo valik.
- Õpitud sõiduviisi tehnika täiustamine ja kinnistamine.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

- Erinevad ÜKE harjutused erienvatele lihasgruppidele.

Kergejõustik

- Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kuulitõuke -ja palliviske soojendusharjutused. Kuulitõuge. Pallivise.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse viiest sportmängust kahte)

- Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Pettek. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.
- Indiac. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Alt palling ja pallingu vastuvõtt.
- Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
- Saalihoki. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

- Laskumine madalalendis.
- Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.
- Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
- Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.
- Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.
- Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine

- Paralleelpidurdus.
- Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.
- Kestvusuisutamine.
- Ringette ja/või jäähoki.

Tantsuline liikumine

- Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.
- Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

8. klass

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja

liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

Võimlemine

- Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.
- Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
- Akrobaatika. Kombinatsioonid varem õpitud akrobaatika elementidest. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
- Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.
- Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
- Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Sõudeergomeeter

- Sõudmise eelsoojendusharjutused.
- Sõidutempo valik.
- Õpitud sõiduviisi tehnika täiustamine ja kinnistamine.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

- Erinevad ÜKE harjutused erienvatele lihasgruppidele.

Kergejõustik

- Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse viiest sportmängust kahte)

- Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.
- Indiac. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Alt palling ja pallingu vastuvõtt.
- Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
- Saalihoki. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

- Laskumine madalalendis.
- Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.
- Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
- Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.
- Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.
- Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine

- Paralleelpidurdus.
- Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.
- Kestvusuisutamine.
- Ringette ja/või jäähoki.

Tantsuline liikumine

- Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.
- Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

9. klass

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Võimlemine

- Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.
- Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
- Akrobaatika. Kombinatsioonid varem õpitud akrobaatika elementidest. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
- Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180; jala hooga taha pööre 180; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.
- Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
- Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

Sõudeergomeeter

- Sõudmise eelsoojendusharjutused.
- Sõidutempo valik.
- Õpitud sõiduviisi tehnika täiustamine ja kinnistamine.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

- Erinevad ÜKE harjutused erinevatele lihasgruppidele.

Kergejõustik

- Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse viiest sportmängust kahte)

- Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.
- Indiac. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Alt palling ja pallingu vastuvõtt.
- Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
- Saalihoki. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

- Laskumine madalasesendis.
- Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.
- Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
- Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.
- Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.
- Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine

- Paralleelpidurdus.
- Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.
- Kestvusuisutamine.
- Ringette ja/või jäähoki.

Tantsuline liikumine

- Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.
- Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

LÕIMING

Eesti keel	Teksti mõistmine, suulise ja kirjaliku teksti loomine ning eneseväljendusoskus.
Võõrkeeled	Erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Loodusõpetus	Keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.
Matemaatika	Arendatakse seoste loomise oskust ja loogilist mõtlemist
Inimeseõpetus	Vaadeldakse inimese suhteid teiste inimeste ja inimrühmadega ning erinevate kultuuride kommete ja pärimustega;

Tööõpetus	Arendatakse käelist tegevust ning loovat mõtlemist (loomise protsess, tehnoloogiad ja tehnikad);
Muusika õpetus	Arendatakse muusikalist kuulmist (tantsud)
Kunstiõpetus	Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.
LÄBIVAD TEEMAD	
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	Innustatakse õpilasi olema terve. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist elu. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, ameteid.
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.
Kultuuriline identiteet	Õpetatakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuri väärtustavateks inimesteks.
Teabekeskond ning tehnoloogia ja innovatsioon	Õpetatakse kasutama spordiinfot hankima erinevatest teabeallikatest, sh internetist.
Väärtused ja kõlblus	Õpetatakse järgima ausa mängu põhimõtteid ja sportlikus tegevuses kehtivaid reegleid.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused).
ÜLDPÄDEVUSED	
Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlblise isiksuse kujunemist.	
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 kõlblise 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 kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevus	Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/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 tehnoloogiapädevus	Oma sportlike tulemuste mõõtmine, võrdlemine, hindamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste mõistmist ning ning arvutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuste 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 eesmäärke, 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.
Digipädevus	Õpilasel kujuneb esmane oskus leida infot tervise tugevdamise, liikumisharrastuse kujundamise ja teadliku treenimise kohta.
ÕPPETEGEVUS	
<ul style="list-style-type: none"> • organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; • kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; • oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused; • liikumis-, spordi- ja terviseetemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine; • spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel. 	
ÕPITULEMUSED	
<p>Võimlemine</p> <p><i>7. klassi lõpetaja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe); • sooritab sulghüppeid hüpitsaga 2 min; • sooritab koordineerimiskombinatsiooni. <p>Sõudeergomeeter</p> <p><i>7. klassi lõpetaja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • teab ja oskab sõudmistehnikat; • suudab sõita 500m maksimaalse pingutusega; • suudab sõuda ühtlases tempos 16 minutit. <p>ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)</p> <p><i>7. klassi lõpetaja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • teab ÜKE vajalikkust. • teab ÜKE tähtsust erinevatel spordialadel; • oskab lihtsamaid ÜKE harjutusi sooritada; • sooritab Eurofit testid (süstijooks, ripe kangil, paigalt kaugushüpe, tõus istesse, paindumus, 60m jooks, 12 minuti jooks). <p>Kergejõustik</p> <p><i>7. klassi lõpetaja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab paigalt kuulitõuke (P), sooritab hoojooksult palliviske (T); • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 12 minutit. <p>Sportmängud (kooli valikul õpetatakse viiest sportmängust kahte)</p> <p><i>7. klassi lõpetaja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 	

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

7. klassi lõpetaja:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsti.

Uisutamine

7. klassi lõpetaja:

- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 8 minutit;
- mängib ringette'i ja/või jäähokit.

Tantsuline liikumine

7. klassi lõpetaja:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Võimlemine

8. klassi lõpetaja:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe);
- sooritab sulghüppeid hüpitsaga 3 min;
- sooritab koordineeritud kombinatsiooni.

Sõudeergomeeter

8. klassi lõpetaja:

- teab ja oskab sõudmistehnikat;
- suudab sõita 500m maksimaalse pingutusega;
- suudab sõuda ühtlases tempos 18 minutit.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

8. klassi lõpetaja:

- teab ÜKE vajalikkust.
- teab ÜKE tähtsust erinevatel spordialadel;
- oskab lihtsamaid ÜKE harjutusi sooritada;
- sooritab Eurofit testid (süstijooks, ripe kangil, paigalt kaugushüpe, tõus istesse, painduvus, 60m jooks, 12 minuti jooks).

Kergejõustik

8. klassi lõpetaja:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse viiest sportmängust kahte)

8. klassi lõpetaja:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

8. klassi lõpetaja:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T)/8 km (P) distantsi.

Uisutamine

8. klassi lõpetaja:

- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 9 minutit;
- mängib ringette'i ja/või jäähokit.

Tantsuline liikumine

8. klassi lõpetaja:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

9. klassi lõpetaja:

- kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 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 õnnetusjuhtumite korral;
- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Erinevate alade õpitulemused

Võimlemine

9. klassi lõpetaja:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe);
- sooritab sulghüppeid hübitsaga 3 min;
- sooritab koordineerimiskombinatsiooni.

Sõudeergomeeter

9. klassi lõpetaja:

- teab ja oskab sõudmistehnikat;
- suudab sõita 500m maksimaalse pingutusega;

- suudab sõuda ühtlases tempos 20 minutit.

ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)

9. klassi lõpetaja:

- teab ÜKE vajalikkust.
- teab ÜKE tähtsust erinevatel spordialadel;
- oskab lihtsamaid ÜKE harjutusi sooritada;
- sooritab Eurofit testid (süstijooks, ripe kangil, paigalt kaugushüpe, tõus istesse, painduvus, 60m jooks, 12 minuti jooks).

Kergejõustik

9. klassi lõpetaja:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hooga kuulitõuke;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 12 minutit.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse viiest sportmängust kahte)

9. klassi lõpetaja:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

Suusatamine

9. klassi lõpetaja:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T)/8 km (P) distantsi.

Uisutamine

9. klassi lõpetaja:

- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- suudab uisutada järjest 9 minutit;
- mängib ringette'i ja/või jäähokit.

Tantsuline liikumine

9. klassi lõpetaja:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

HINDAMINE JA TAGASISIDE

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist. Kokkuvõttev (trimestri-, aasta-) hinne pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt 75% ja sooritanud kõik hindelised harjutused. Kui õpilane ei ole trimestri või kursuse lõpuks nõutavaid arvestuslikult hinnatavaid ülesandeid põhjuseta täitnud, arvestatakse seda kui nõutavate teadmiste, oskuste puudumist ja hinnatakse hindega "MA".

Arvestuslik hindamine kavandatakse trimestri ulatuses. Arvestusliku hindamise objektid valib õpetaja.

Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamise põhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks trimestri alguses.

Arvestuslikult hinnatavate ülesannete täitmine on kõigile õpilastele kohustuslik.

Arvestuslik hinne märgitakse Stuudiumisse kindlale kuupäevale. „Tunniteema & kirjeldus“ lahtrisse märgitakse mille eest on arvestuslik hinne saadud.

Arvestusliku hinde sooritamise ajal puudunud õpilasele märgitakse Stuudiumisse tegemata jäänud töö eest „!“ koos lisatud kommentaariga.

Haiguse tõttu koolist puudunud õpilane sooritab peale paranemist hindetunni järgi.

Koolist puudunud õpilane täidab arvestuslikult hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal, üldjuhul 10 päeva jooksul.

Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks täitmata, pannakse Stuudiumisse "MA"

Vabastatud õpilane peab olema tunnis, jälgima seda kõrvalt või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid (*sealhulgas teooria*). Stuudiumisse märgitakse "vabastatud".

Õpilasele, kes on koolist pikemat aega puudunud (vabastatud) ja ei ole trimestri lõpuks nõutavaid arvestuslikult hinnatavaid ülesandeid täitnud, kokkuvõtvat hinnet välja ei panda. Talle antakse võimalus need ülesanded täita pärast vabastuse lõppu õpetajaga kokkulepitud ajal õppeperioodi lõpuni (kuni 25. augustini).

Õppeaine trimestri või aastahinne pannakse välja pärast nõutavate arvestuslike ülesannete täitmist.

Kui õpilane on vabastatud osaliselt arstitõendi alusel (nt sõrme- või põlvevigastus) ja tal ei ole õppeperioodi lõpuks antud ala hindele sooritatud, võib õpetaja asendada antud spordiala teise spordialaga, iseseisva töö või referatiivse tööga.

Kokkuvõtva aastahinde „A“ saab õpilane, kes on kõik trimestrid sooritanud hindele „A“.

KASUTATUD KIRJANDUS

Põhikooli valdkonnaraamat KEHALINE KASVATUS – Ülo Kurig

(http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli_valdkonnaraamat_KEHALINE_KASVATUS)