**AINEKAVA**

**KEHALINE KASVATUS**

1. **Kehalise kasvatuse pädevus.**

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus, mis on kirjeldatud põhikooli riikliku õppekava üldosas.

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

2) soovib olla terve ja rühikas;

3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;

4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel tekkivates ohuolukordades;

5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;

6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda säilitades;

7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;

8) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;

9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;

10) väärtustab eesti tantsupidude traditsiooni.

1. **Kehalise kasvatuse ainevaldkonna kirjeldus**

Kehaline kasvatus on õppeaine, mis arendab õpilase füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdab tervist, tagab kehalise arengu ning pakub võimalusi õpilaste sotsiaalseks arenguks. Kehalise kasvatuse spetsiifiline eesmärk on arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamisega.

Kehalise kasvatuse kaudu seostatakse füüsiline tegevus vaimsega (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute kõne abil analüüsimine), seega aktiveeritakse vaimset tegevust. Valdaval osal intellektipuuetega õpilastest ilmneb ühe sümptomina motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Kuni kolmandikul õpilastest pärsivad motoorika arengut lisaks veel somaatilised haigused ja keha anatoomilised kahjustused. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega täidab kehaline kasvatus nii üldkehalise treeningu kui ka psühhofüüsilise arengu korrektsiooni ülesandeid.

Kehaliste harjutuste sooritamine parandab laste organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud probleeme. Kehaline kasvatus saab edukalt täita ainele püstitatud ülesandeid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

1. **Üldpädevuste kujundamine**

Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.  Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavasse kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine, uisutamine, kelgutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht). I  kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi - teadmised, oskused, väärtushinnangud ja käitumine - kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus**

Kehaline kasvatus tähtsustab 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 oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus**

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

**Enesemääratluspädevus**

Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus**

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi ja sobivaid liikumisviise. Suhtluspädevus. Kehalises kasvatuses on olulisel kohal spordi ja tantsu alase oskussõnavara tundmine ja kasutamine, eneseväljendusoskuse arendamine ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

**Matemaatika, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus**

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

**Ettevõtlikkuspädevus**

Kehaline kasvatus kujundab õpilases oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust**.**

**Digipädevus**

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

1. **Kehalise kasvatuse lõiming teiste ainevaldkondadega**

Kehalise kasvatuse õpetamine on tihedalt lõimunud teiste ainete õpetamisega. Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse õpilaste eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi pöörates tähelepanu õpilaste sportliku riietuse ning isikliku hügieeni nõuete võimalikult iseseisvale täitmisele. Kehalise kasvatuse kaudu antakse teadmisi tervislikest eluviisidest, sh tervislikust toitumisest. Kehalise kasvatuse tundides tutvustatakse Eesti ja maailma spordisündmusi, osaletakse eri- või paraolümpialiikumises ja suunatakse sportliku meelisharrastuse valikut. Lihtsustatud õppekava alusel õppivate laste füüsiline areng on väga ebaühtlane ja kehalist kasvatust saab tulemuslikult läbi viia ainult juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid iseärasusi.

**Keel ja kirjandus sh võõrkeeled**

Kehalises kasvatuses omandab õpilane spordi- ja tantsualase oskussõnavara, mis toetab tema suutlikkust lugeda ja mõista spordialaseid tekste, väljendada end asjakohaselt nii kõnes kui kirjas. Kehalises kasvatuses on võimalik toetada numbrite loendamise, kehaosade nimetuste, suundade

(otse, paremale, tagasi jne) omandamist. Suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kujundamine on kehalise aineõpetuse lahutamatu osa. Võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides/liikumismängudes/ kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

**Matemaatika**

Arvandmete tõlgendamise oskus väljendub sporditulemuste võrdlemises ja edetabelites esitatava info mõistmises. Tekstülesannete kaudu selgitatakse tervislike eluviiside, liikumise ja sportimise tähtsust inimese tervisele, samuti meditsiinisaavutuste olulisust. Objektiivsete arvandmete alusel saab hinnata oma tervisekäitumist, näiteks suhkru kogust toiduainetes, liikluskäitumist (kiirus, pidurdusteekond, nähtavus) jm. Füüsiline tegevus ja liikumine aitavad kaasa ühikute ja mõõtmissüsteemidega seotud põhimõistete omandamisele. Ühe matemaatikas käsitletava tegelikkuse mudeli ehk kaardi järgi orienteerumise oskust õpitakse kehalise kasvatuse tundides. Järjepidevus, täpsus ning kõige lihtsama ja parema lahenduskäigu leidmine on nii matemaatika kui ka spordi lahutamatu osa.

Õppeaine kõigi osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid)

**Loodusained**

Õppeaine toetab keskkonna väärtustamist liikumisel/sportimisel, kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses ja loodusainetes.

**Sotsiaalained**

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

**Tehnoloogia**

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

**Kunstiained**

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi- ja kehakultuuri kujutamis- ja avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ning muusikas, spordi- alade/liikumisviiside sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele, kujundatakse valmisolekut leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ümbritsevas ilu.

1. **Läbivate teemade rakendamine**

Kehalise kasvatuse tundide kaudu antakse teadmisi tervislikest eluviisidest tervislikust toitumisest ja ohutustehnika nõuetest.

**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 karjäär**

Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng**

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**

Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (nt omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

**Kultuuriline identiteet**.

Kehalise kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Kultuurilise identiteedi kujunemisel on oluline Eesti tantsupidude traditsiooni väärtustamine.

**Teabekeskkond**

Kehalises kasvatuses kasutatakse erinevaid teabeallikaid, sh internet vajaliku spordialase info leidmisel.

**Tehnoloogia ja innovatsioon**.

Kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

**Väärtused ja kõlblus**.

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks. Esmaabivõtted ja abi otsimine. Kehalise kasvatuse tundides äratatakse õpilaste huvi Eesti ja maailma spordisündmuste vastu, suunatakse lapsi otsima spordialast teavet.

**Kehalise kasvatuse rõhuasetused 1.-2. klassis**

1.-2. klassis kujundatakse õpilastel üldised õpioskused kuulata, jälgida, mõista ja täita korraldusi. Kehalise kasvatuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, abi palumist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama ja arendada orienteerumist ümbritsevas keskkonnas. Tihe lõimumine ja koostöö peaks olema eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nimetuse kokkuviimine või kirjelduse järgi äratundmine jne). Harjutusi õpitakse põhiliselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides sooritatakse ka suulise korralduse järgi. Omandatud toiminguid ajendatakse ja kinnistatakse verbaalsete repliikidega.

Pedagoogide sõnastatud korraldused ja käsklused peaksid olema lühikesed ja konkreetsed, harjutused mitmekesised ning lastele huvitavad. I kooliastme lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavail liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitsemisega seotud tegevustel. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele. Tundide käigus omandavad õpilased algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks. Primaarne on osavuse, liigutuskoordinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.

**1.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Rühiharjutused.Matkivad kõnniharjutused, erinevad kõnnivormid kindla rütmi ja muusika saatel.Jooks ja jooksumängud.Matkad kooli ümbruses.Ronimine, roomamine, veeretamine.Võimlemine.Võimlemise lihtsamad põhiasendid.Venitusharjused.Kelgutamine: laskumine nõlvalt, kaaslase vedamine.Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused.Ripe.Kõnd võimlemispingil.Hüppeharjutused paigal ja liikumised.Palli hoie, kandmised, veeretamised, visked, püüdmised, põrgatamine kahe käega.Ruumitajau arendavad harjutused:Rivistumine ühte viirgu, kolonni, ringselt, käed pihkseongus. Pöörded paremale ja vasakule orientiiri järgi.Rütmitaju arendavad harjutused: koputamine, plaksutamine antud tempos.Harjutuste sooritamine erinevas tempos.Liikumismängud.Liikumised lugemise või laulmise saatel.Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud:kullimängud, matkimismängud, tähelepanumängud, laulumängudRühi arendamise harjutused.Õige kehahoiaku saavutamine, kontrollimine seina abil, peeglist.Tasakaalu ja julguse arendamine: seisud ühel jalal, võimlemispingil, vahendil.Koordinatsiooni- ja peenmotoorika arendamine.Sõrmede vastandamine pöidlale.Harjutused väikese palliga.Liigeste liikuvuse arendamine.Randmeringid, küünarliigese ringid, õlaliigeseringid. Mõisted väike, keskmine suur ring.Sirutus – ja lõdvestusharjutused.Meetrumitunde arendamine.Liikumine rütmisalmi järgi. | 1. teab mõisteid parem, vasak, ülal, all ees, taga;

oskab:1. jälgida, kuulata õpetajat ja täita lihtsamaid tuttavaid käsklusi;
2. sooritada eeskuju järgi õpitud harjutusi;
3. matkida õpetaja tegevust;
4. matkimise teel sooritada jooksu ja kõnniharjutusi;
5. sooritada pöördeid ja liikumisi;
6. ronida varbseinal, redelil, kaldpinnal, üle võimlemispingi, roomata;
7. veeretada ja kanda;
8. mängida mõnda liikumismängu;
9. laskuda kelgul nõlvakust, vedada ja tõugata;
10. kontrollida kehahoidu seina abil;
11. riietuda, pesta ennast;
12. tunnetab lihaste pinge ja lõdvestuse olemust.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**2.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Kõnd ringselt, kolonnis, takistuste ületamisega.Kõnd erinevates asendites, matkimisega.Jooks rahulikus tempos 2-3 minutit.Hüpped erinevates suundades, üle takistuste matkivad hüplemis-harjutused, sügavushüpe 30 cm kõrguselt.Ronimine varbseinal, redelil, kaldpinnal, horisontaalredelil.Võimlemise põhiasendid.Käte asendid.Liikumised, kerepöörded, vibutused.Kergejõustik( vise, jooks)Kelgutamine:laskumine eri asendites, pidurdamine, peatumine, juhtimine.Suusatamine: Liikumine lauskamaal, pöörded paigalUjumine: algõpetuse programm. | 1. suudab täita kaheosalisi korraldusi;
2. jookseb rahulikus tempos 1-2 minutit;
3. teab mõisteid suur, väike , keskmine;

oskab:1. järgida korranõudeid;
2. määrata enda asendit , sooritada õpitud pöördeid ja liikumisi ruumisuhteis väljendavate käskluste järgi;
3. sooritada tuttavaid harjutusi suulise korralduse järgi;
4. visata ja püüda pallipump-kompressorkõndida madalal poomil;
5. mängida liikumismänge;
6. pidurdada, peatada ja juhtida kelku, laskuda kelgul eriasendites;
7. tunnetab oma asendi- ja rühivigu;
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**Kehalise kasvatuse rõhuasetused 3.-5. klassis**

Kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Rõhutamist vajab, et selles etapis alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimist. Õpilasi õpetatakse kuulama ja täitma mitmeosalisi korraldusi, suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima (tegevuse kaasnev ja järgnev kommenteerimine, tuttava tegevuse planeerimine).Õpilasi innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega.

Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis õpilaste motiveerimine süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks - treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalemotsionaalsele arengule. Õpilasi suunatakse osalema ühistegevustes, tekkivaid konflikte rahulikult lahendama ja kaaslasi abistama. Kehalise kasvatuse toel kujundatakse ka selle kooliastme üldpädevustest oskus eristada oma tegevuses põhjust, tagajärge ja eesmärki. Pannakse alus õpilase tahtejõu, aususe, abivalmiduse ja sihikindluse kujunemiseks. II kooliastme lõpuks peaks õpilane omandama teadmised erinevatest kehaosadest ja nende funktsioonidest, erinevatest liikumisviisidest ja harjutuste sooritamisest. Õpilaste liikumissoovi ja -rõõmu tekkimiseks ja säilimiseks on vajalik positiivne õpikeskkond.

**3.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule.Jooks rahulikus tempos 3-4 minutit.Jooks suuna muutmisega ja erinevate signaalidele reageerimisega, takistuse ületamisega.Pendeljooks 3x10m.Matkivad hüplemisharjutused, hüplemine üle tiirleva hoonööri.Hüplemine üle hüpitsa. Hüpped pöördega.Paigalt kaugushüpe.Suusatamine : liikumine lauskmaal.Uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele.Vise väikese palliga seistes küljeti viske suunas.Harjutused vahenditega.Akrobaatika: veered, tirel ette, turiseis.Ruumitaju arendavad harjutused:Liikumine kolonnis suuna muutmisega orientiiri suhtes, pöörded liikumise.Pimesikumängud, kula erinevad varjandid.Rütmitaju arendavad harjutused.Liikumismängud muusika saatel.Harjutuste sooritamine tempo muutmisega vastavalt lugemise või muusika tempoleSotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud:Rahvastepalliks ettevalmistavad mängud ja harjutusedRühi- ja tasakaalu harjutused:Matkimisharjutused, vabaharjutused vahendigaKoordinatsiooni- ja peenmotoorika arendamineKoordinatsioonihüpped ja hüplemised, Hüplemised hüpitsaga, harjutused pöiale, varvastele.Sirutus- ja lõdvestusharjutusedSotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud: | 1. on läbinud ujumiskursused;
2. jookseb rahulikus tempos 2-3 minutit;
3. teab õpitud mänge, laulumängude sõnu;

oskab:1. sooritada tuttavaid võimlemisharjutusi suulise käskluse järgi ilma täiendava selgituseta;
2. teha tirelit ette, turiseisu;
3. osaleda õpetaja suunamisel võistlusmängudes;
4. hüpata kaugust;
5. liikuda suuskadel lauskmaal;
6. mängureeglitest kinnipidada;
7. hoida tasakaalu ja rühti;
8. liikuda vastavalt muusika karakterile ja ülesehitusele;
9. on läbinud ujumiskursuse.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**4.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Erinevad kõnnivormid kindla rütmi ja muusika saatel.Jooks püstilähtest käskluse järgi.Kestvusjooks maastikul.Võimlemise põhimõisted:käärseis päkkseis, seljati-selitsi, küljeti. Rinnati.Liikumised: käte ja jalgade hood, käte ja jalgade üheaegne liikumine, käte kõverdamine, käte ja jalgade lõdvestuse.Harjutused erinevatele lihasrühmadele vahendite ja vahenditeta.Matkad looduses.Kelgutamine.Suusatamine: väikeste tõusude ja laskumistega raja läbimine, mäest laskumine.Uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele.Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused:hüppetirel ette, tirel taha, kätelseis abistamisega, sipelgas, kaarsild.Erinevad kõnni- ja jooksuharjutused poomil.Palli püüdmine liikumiselt.Rühi- ja tasakaalu harjutused: kõnniharjutused, tantsusammud.Koordinatsiooni- ja peenmotoorika arendamine.Liikumisimprovisatsioonid.Rütmiimprovisatsioonid.Liigutuste liikuvuse arendamine: erineva ulatusega harjutused paigal ja liikumisel.Sirutus- ja lõdvestusharjutused. | 1. jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;
2. suusatab jõukohases tempos 1 km;
3. teab õpitud oskussõnu;
4. teab õpitud mängude reegleid;

oskab:1. täita riviharjutusi;
2. hüpata kõrgushüpet;
3. sooritada tirelit taha;
4. kombinatsiooni akrobaatika elementidest;
5. hoida köiest jalgade ja kätega;
6. abistada kaasõpilast harjutuse sooritamisel;
7. reprodutseerida õpitud harjutusi ja kombinatsioone ning neid muusika saatel sooritada;
8. tantsida Kaera-Jaani, valsisammu, polkat;
9. rahuldavalt sooritada täpseid liigutusi nõudvaid tegevusi.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**5.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Kestvusjooks maastikul.Hüplemised hüpitsaga.Võimlemise põhiasendid vastavalt vajadusele.Venitus-, jõu- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.Raskuste kandmine ja tõstmine.Matkad.Suusatamine.Paaristõukeline sammuta sõiduviis, paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, tõstepöörded, ohutusnõuded ja varustuse hooldamine.Uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele.Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused:püstilähe, jooks kiirendusega, 30 m jooks ajale, pendelteatejooks.Põlvetõstekõnd, päkk-kõnd poomil.Hoojooksult hüpe toengkägarasse, sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.Pallivise.Hügieeninõuded.Ruumitaju arendavad harjutused.Orienteerumiseks ettevalmistavad mängud ruumis ja kooliõuelRütmitaju arendavad harjutused.Põhivõimlemine, koordinatsiooniharjutusedSotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud: jalgpalliks, korvpalliks ettevalmistavad harjutused ja mängud.Korvpalluri põhiasend, pallivise , põrgatamine, rinnaltsööt. Rahvastepall. | 1. jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;
2. suusatab jõukohases tempos 1,5 km;
3. täidab ohutusnõudeid võimlemises, pallimängudes, suusatamises, kelgutamises , uisutamises;
4. sooritab tuttavaid harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;

oskab:1. hüpata tulemusele kaugushüpet;
2. sooritada kägarhüpet kitsele;
3. teha erinevaid kõnniharjutusi poomil;
4. visata palli;
5. mängib lihtsustatud reeglite järgi;
6. mängida jalgpalli.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**6.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Kestvusjooks maastikul.Hoojooksult üleshüpped, ühe ja kahe jala tõukelt, takistusest üleshüpped.Kaugushüpe.Matkad.Kelgutamine.Uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele.Suusatamine: kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviis, laskumise põhiasend. 1 km pikkuse tõusude ja laskumistega suusaraja läbimine jõukohases tempos.Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused: P rippes, T toenglamangus käte kõverdamine, ripe kõverdatud kätega (ajale)Ripped kangil. Rööbaspuud-hooglemine toengus, ettehool mahahüpe.Akrobaatika-harjutuste kombinatsioon, seisust kaarsild abiga, tirel taha toengrõhtpõlvitusse, hüppetirel. Toenghüpe- hüpe kitsele toengkükki ja põlvitusse, maha hüpe 180“ pöördega, harkhüpe. Madalal poomil-laskumine kükki ja põlvitusse ning tõusmine.. Harjutused vahendiga- hüpitsaga hüplemine, edasiliikumisel hüplemisharjutused paigal ja liikumisel. Ronimine köiel. Madalstart.Ruumitaju arendavad harjutused:Klassi , kooli õue plaan ilmakaared, lihtsamad leppemärgid. Orienteerimiseks ettevalmistavad mängudRütmitaju arendavad harjutused.Põhivõimlemine muusika saatel vahendiga ja ilma. Koostatud kava õppimine ja esitamine. Eesti rahvatantsude elemendid.Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud.Jalgpall-paigaloleva palli löömine veereva palli peatamine, palli löömine paarilisele, palli vedamine, õppemäng. Korvpall- palli põrgatamine vasaku ja parema käega takistusest möödumisel, söödud liikumisel, vise rinnalt kahe käega | 1. kõverdab rippes (P) ja toenglamangus (T) käsi 2-5 korda;
2. jookseb jõukohases tempos 1,5 km;
3. suusatab 2 km rahulikus tempos;

oskab:1. hüpata kaugust;
2. sooritada kahekäeviset rinnalt (korvpall);
3. esitada õpetaja poolt koostatud kava;
4. täita ülesandeid õpetaja poolt koostatud kava järgi;
5. paluda abi, valida ja kasutada abivahendeid.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**Kehalise kasvatuse rõhuasetused 6.-7. klassis**

Arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeeast lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õppimist, kusjuures tõuseb õpilaste iseseisvus (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll). Selles vanuses on parim aeg kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks ja kehalise võimekuse (s.h. vastupidavuse) arendamiseks. Pööratakse tähelepanu õpilaste tervislike eluviiside põhitõdede tundmisele ja järgimisele, kaaslaste füüsiliste võimete erisuste mõistmisele ja selle arvestamisele ühistegevustes, samuti kehakultuuriga tegelemiseks vajalike tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujundamisele. Väga oluline on individuaalne lähenemine positiivse enesehinnangu kujunemisel. Tunnis omandatud oskuste ja teadmistega suunatakse õpilasi iseseisvale harjutamisele ja sportimisele.  Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).

**7.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Kestvusjooks maastikul P-1,5 km, T-1 km.Üldarendavad harjutused topispalliga.Matkad j a orienteerumine kooli lähistel.Suusatamine. pooluisusamm, 2 km pikkuse raja läbiminejõukohases tempos.Uisutamine vastavalt võimalustele ja võimeteleKoordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused: rippes hooglemine, ette- ja tahahool mahahüpe, tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega.Poom: vetruvussamm, polkasamm, Akrobaatika: ratas kõrvale tiritamm, tirel taha poolspagaati. Harjutused vahendiga: rõngas rõngaasendi muutmine, rõnga kiigutamised ja tiirutamised, rõnga hood, pöörlemised, veeretamised, ringitamine. Horisontaal- ja vertikaaltakistuste ületamine.Ruumitaju arendavad harjutused. Kaardi värvid, kompassi ehitus ja kasutamine. Kaardi mõõtkava, Orienteerumiseks ettevalmistavad mängud.Rütmitaju arendavad harjutused.Kava koostamine ja esitamine muusika saatel. Seltskonnatantsude põhisammud.Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud.Jalgpall-liikuva palli löömine, löök pöia siseküljega täpsusele õppemäng.Korvpall: sammu pealt pealevise, ühe käega ülaltvise, söödud liikumisel, individuaalne kaitsemäng, mäng lihtsustatud reeglitega. | 1. jookseb 2 km vahelduva tempoga;
2. suusatab 1,5 km tõusude ja laskumistega rajal;
3. teab poiste ja tüdrukute füüsiliste võimete erinevusi;

oskab:1. joosta kiirenevalt püstilähtest;
2. sooritada lihtsamaid harjutusi hüpitsa, lindi , rõnga või palliga;
3. mängida korvpalli lihtsustatud reeglitega;
4. kasutada õpitud terminoloogiat.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**Kehalise kasvatuse rõhuasetused 8.-9. klassis**

III kooliastme ülesanne on õpilasi ette valmistada iseseisvaks eluks. Süstematiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.  Kooli lõpetav õpilane peab tunnetama ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid, tundma erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.  Õpilane peaks suutma õpilane õigesti hinnata oma füüsilisi võimeid ja oskama sportides arvestada partneri(te)ga. Sportimisel tuleks valitseda oma emotsioone, peaks oskama eristada isiklikke ja rühmahuve, on kujunenud valmisolek tahtepingutusteks. Selle kooliastme ülesanne on innustada õpilasi iseseisvalt kehakultuuriga tegelema, täiustades ja kinnistades varasematel aastatel omandatud praktilisi sportlikke oskusi.

**8.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Kestvusjooks maastikul, kiirendus- ja kordusjooks.Kaugus – ja kõrgushüpe.Võistluseelne soojendus.Üldarendavad harjutused kõigile lihasrühmadele.Matkad ja orienteerumine kooli piirkonnas.Suusatamine : uisusamm, poolkäärtõus, põikilaskumine, sahkpidurdus.Uisutamine vastavalt võimalustele.Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused: madalstart käskluse järgi. Kuulitõuge paigalt. P-kangil kahe jala tõukega tireltõus, rööbaspuud-õlgadel seistirel ette harkistesse, toengust hoogmahahüpe.T-poomil kombinatsiooni koostamine ja sooritamine, akrobaatika: kaarsillast pööre toengpõlvitusse ühel põlvel,Võimlemisvahendiga(pall)kava koostamine ja esitamineRuumitaju arendavad harjutused: Pöörded liikumisel paremale ja vasakule, otse. Kaardi lugemine, võrdlemine maastikul., oma asukoha määramine. Maastikujooks.Rütmitaju arendavad harjutused: Erinevate liikumiste valikvastavalt muusika iseloomule, tantsukava koostamine abiga muusika kuulamine ja rütmide eristamine.Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud Korvpall: vise, pöörded, petteliigutused, kaitse- ja ründemäng 1:1 mängus, võistlusmäärused,õppemäng.Võrkpall: võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused, mängija liikumisviisid. | 1. jookseb P-2km , T- 1 km rahulikus tempos;

oskab:1. teha võistluseelset soojendust;
2. sooritada rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi, kombinatsioone;
3. suusatada, kasutades maastikule erinevaid sõiduviise,

tõusu – ja laskumisviise;1. otsida ja leida spordialast teavet.
2. kuulitõuke võistluspärane sooritus
3. teab esmaabivõtteid ( 3 KKK reegel)
4. oskab mängida sportmängu lihtsustatud reeglitega
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**9.klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Käe-, selja- kõhu- ja küljelihaseid arendavad harjutused hantlitega.Täpsusjooks.Matkad.Uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele. Suusatamine P-3km, T -2km pikkuse raja läbimine ajale, uisusammpööre, lihtsa slaalomiraja läbimine.Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused.Jooks kurvil, teatepulga vahetus.Kuulitõuke tehnika. Kestvusjooks maastikul.Kang- käärhöör ette, tireltõus rippes abistamisega, vibutushooglemiselt maha hüpe pöördega 90 kraadi. Rööbaspuud- toengus hooglemine tahapoole mahahüpe, hooglemine. Harjutused vahendiga-pall, rõngas või hüpits, harjuste seoste koostamine ja esitamine. Akrobaatika: rõhtseis ühel jalal.Ruumitaju arendavad harjutused.Orienteerumisradade läbimine harjutused püsiradadel.Rütmitaju arendavad harjutused: Teadmised tantsu kultuurist, tantsukava koostamine ja esitamine.Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Korvpall-individuaalse pallikäsitlustehnika täiustamine, mängijate koostöö, õppemäng. | 1. jookseb ühtlases tempos T-1,5 km, P -2 km ning vahelduvalt kõnniga T-3 km, P -4 km;
2. jookseb tulemusele T- 100m, 300m, P- 100m, 800m;
3. suusatab T – 2 km, P- 3 km;
4. teab õpitud esmaabivõtteid;
5. teab ohutus- ja hügieeninõudeid sportimisel;
6. õpitud spordialade võistlusreegleid ja oskussõnu;
7. teab Eesti sportlasi, nende saavutusi;
8. tähtsamaid spordisündmusi;
9. oskab planeerida treeningtundi;
10. planeerida, läbi viia ja analüüsida õpetaja poolt antud ülesandeid;
11. arendada iseseisvalt oma kehalisi võimeid;
12. hinnata oma kehalisi võimeid;
13. otsida ja leida sporditeavet, koostada ülevaadet mõnest spordisündmusest;
14. mängida korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglitega.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.