

*Heakskiidetud õppeaasta 2015/2016 õppenõukogu nr 4 e-koosoleku (29.03.2016) ja
Tartu Luterliku Peetri Kooli nõukogu 29.03.2016 üldkoosoleku poolt.*

*Kinnitatud MTÜ Tartu Luterlik Peetri Kool
30.03.2016 üldkoosoleku poolt.*

Kehalise kasvatuse ainekava I kooliastmes Tartu Luterlik Peetri Kool

Aine üldkirjeldus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatuse peamine eesmärk on vahendada õpilastele armastust liikumise vastu, anda neile vajalikud oskused ja teadmised kehaliseks aktiivsuseks. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma kehast. Lisaks õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslast ja reegleid. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust. Võimalikult palju liigutakse värskes õhus.

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse seadusega ettenähtud korras. Põhjaladena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- või jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine) ning orienteerumine.

I kooliaste

Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuse eesmärkidena taotletakse, et 3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvad liikumisviisid ja harjutused; sooritada erinevaid kõnni, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (saalis, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumissportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;

- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari;
- 6) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Kehalise kasvatuses tundide arv nädalas I kooliastmes: 1. klassis – 2 tundi, 2. klassis – 3 tundi, 3. klassis – 3 tundi.

I kooliastme kehalise kasvatuses õpitulemused

1.KLASS	2.KLASS	3.KLASS
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST		
Mõistab regulaarse liikumise tähtsust tervisele.	Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele.	Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.		
Teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid.	Peab kinni tunni reeglitest, täidab ohutusnõudeid ja mängureegleid, täidab peamisi hügieeninõudeid.	Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest.
Oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske.	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.	
Loetleb spordialasid.	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	
VÕIMLEMINE		
Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ning liikuda järgmistel viisidel: Pääkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtu sammuga kõrvale.	Oskab liikuda, kasutades rivisammu(P) ja võimlejasammu(T).	
Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	
Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.

Oskab hüpitsat käsitseda.	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades.	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades 30 sekundit järjest.
JOOKS, HÜPPED, VISKED		
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.		
Oskab pikemal distantsil arvestada oma jõuvarudega.	Suudab joosta võimetekohase tempoga 5 minutit.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1km.pikkuse distantsi
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	
Oskab palli õigesti hoida ja sooritab palliviske paigalt.	Sooritab palliviske paigalt ja oskab teha kahesammulist hoojooksu.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoojooksuga.
Sooritab kaugushüppe paigalt vetruva maandumisega.	Sooritab kaugushüppe paigalt ja oskab hoojooksu.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
LIIKUMISMÄNGUD		
Osaleb aktiivselt jooksu-, hüppe-ja viskemängudes.	Sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	
Tunneb rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.	
TANTSULINE LIIKUMINE		
Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. Mängib ja tantsib lihtsamaid lalujärgi ja tantsumänge.		
SUUSATAMINE		
Suusatab laugel nõlval, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduvõitu.	Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduvõitu ja vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduvõitu.	
Laskub mäest põhiasendis. Suusatab jõukohases tempos.		
UISUTAMINE		
Libiseb jalgade tõukega paralleelselt uiskudel. Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Libiseb jalgade tõukega paralleelselt uiskudel. Oskab sõitu alustada ja lõpetada. Uisutab järjest 4 minutit.	
UJUMINE		
Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.		

Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu alateemad

1.KLASS	2.KLASS	3.KLASS
<p>Võimlemine</p> <p><u>Rivi –ja korraharjutused.</u></p> <p>Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Pöörded paigal. Põhiseisang, joondumine, tervitamine.</p> <p><u>Põhiasendid ja liikumine.</u></p> <p>Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili, kükk. Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus. Kere pööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine ja hargitamine. Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammu pikkusega. Päkk-, kand- ja kägarkõnd. Juurdevõtusamm kõrvale. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käte asenditega ja liigutustega.</p> <p><u>Üldarendavad võimlemisharjutused.</u></p> <p>vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><u>Hüplemisharjutused.</u></p> <p>Sulg-, harkis-, kükis- ja põlvetoostehüplemine.</p>	<p>Võimlemine</p> <p><u>Rivi ja korraharjutused.</u></p> <p>Tervitamine ravis. Loendamine kaheks. Pöörded paigal. Harvenemine ja koondumine juurdevõtusammudega käteulatusele. Kujundliikumised.</p> <p><u>Põhiasendid ja liikumine.</u></p> <p>Jalg ees, taga, kõrval. Poolkukk, kükk, kägar, toengkägar, rististe, põlvitusiste, toengpõlvitus, toenglamang. Käed rinnal, seljal, õlgadel, kuklal. Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, kääritamine, hood, lõdvestused. Päkk-, kand- ja kägarkõnd. Juurdevõtusamm kõrvale. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega.</p> <p><u>Üldarendavad võimlemisharjutused.</u></p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.</p> <p><u>Hüplemisharjutused.</u></p>	<p>Võimlemine</p> <p><u>Rivi-ja korraharjutused.</u></p> <p>Rivistumine .Loendamine. Pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p><u>Põhiasendid ja liikumised.</u></p> <p>Algseis, poolkukk, kükk. Erinevad jalgade asendid. Erinevad käte asendid. Erinevad liikumisviisid jalgade ja käte erinevate asenditega. Harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele. Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Rivisamm(P) ja võimlejasamm(T).</p> <p><u>Üldarendavad võimlemisharjutused.</u></p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.</p> <p><u>Hüplemisharjutused.</u></p> <p>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine.</u></p>

<p>Hüplemine ümber ja üle vahendite. Üleshüpped kahe jala tõukelt. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine.</u></p> <p>Roomamine, ronimine varbseinal üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused.</u></p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, trel ette ja juurdeviivad harjutused turiseisuks.</p> <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks ja jooksuharjutused.</u></p> <p>Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, siksakina, mööda joont. Tagurpidi jooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 30m ja 60m.</p> <p><u>Hüpped.</u></p> <p>Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe ja kahe jala tõukelt. Ülehüpped takistustest.</p> <p><u>Visked.</u></p> <p>Palli tunnetamine:hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega vastu seina, üle nõöri, võrgu, takistuste.</p>	<p>Harkhüplemine, käärhüplemine, käärhüplemine jala vahetusega. Sulghüplemine.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikumisel.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine.</u></p> <p>Roomamine, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused.</u></p> <p>Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja trel ette, veere taha turiseisu ja turiseis.</p> <p>Toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks ja jooksuharjutused.</u></p> <p>Jooks suuna muutmisega, reageerimine erinevatele signaalidele. Jooks takistuste ületamisega. Põlvetõste, sääretõstejooks.</p> <p>Kiirendusjooks. Püstilähe. Võidujooks kuni 30m ja 60m. Kestvusjooks 5 min. Erinevad teatejooksud.</p> <p><u>Hüpped.</u></p> <p>Erinevad hüppeharjutused. Üleshüpped kohalt ja hoojooksult. Hüpped üle takistuste. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p><u>Visked.</u></p> <p>Erinevad viskeharjutused erinevates asendites. Palliviske</p>	<p>Ronimine, roomamine, ripped, toengud. Ronimine varbseinal. Tasakaaluharjutused. tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused.</u></p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, kaldpinnalt trel taha, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks ja jooksuharjutused.</u></p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused Püstilähe. Mitmesugused jooksuharjutused.</p> <p>Kiirendusjooksud. Erinevad jooksud paigal ja edasiliikumisega.</p> <p>Jooks rahulikus tempos 1 km.</p> <p><u>Hüpped.</u></p> <p>Erinevad hüppeharjutused. Hüpped üle takistuste. Kaugushüpe paigalt ja hoojooksuga. Kõrgushüpe hoojooksult. Ridahüpped.</p> <p><u>Visked.</u></p> <p>Viskeharjutused erinevate vahenditega erinevatest asenditest. Erinevate pallide viskamine ja püüdmine paarides, ringis, kolonnis. Pallivise hoojooksult.</p> <p>Liikumismängud.</p> <p>Liikumismängud maastikul.</p>
--	--	---

<p>Liikumismängud. Jooksu-, hüppe -ja viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul.Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine. Rahvastepall, jalgpall, sulgpall.</p> <p>Tantsuline liikumine. Liikumine paarilisega kõrvuti ringjoonel. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.</p> <p>Suusatamine. Käitumis ja ohutusnõuded suusarajal ja mäel. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuga sõiduvõis.</p> <p>Uisutamine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Jalgade tõuge ja libisemine uiskudel.</p>	<p>harjutused. Pallivise hoolt. Palli viskamine ja püüdmine paarides.</p> <p>Liikumismängud. Jooksu-, hüppe-ja viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvastepall , jalgpall, sulgpall.</p> <p>Tantsuline liikumine. Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi või muusikaga. Loovliikumine.</p> <p>Suusatamine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuga ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.</p> <p>Uisutamine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Ujumine. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>	<p>Jooksu-, hüppe-ja viskemängud. Palli käsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Rahvastepall, jalgpall, sulgpall.</p> <p>Tantsuline liikumine. Loovliikumine. Laulu-ja tantsumängud.</p> <p>Suusatamine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuga ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.</p> <p>Uisutamine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine. Mängud jääl.</p>
--	--	---

Kehalise kasvatus eeskava II kooliastmes
Tartu Luterlik Peetri Kool

Kehalise kasvatus eeskava ja kasvatus eesmärkidena taotletakse, et 6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust, harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides;
- 2) soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise iseseisvaks sportimiseks;
- 3) järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab harjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb tulemusi varasemate tulemustega;
- 5) omandab kooliastme eeskava kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada;
- 6) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Vastavalt kooli õppekavale kasutatakse II ja III kooliastmes lõimitud aineõpetust. Ainetevahelise lõimingu aluseks on kooli väärtuskasvatus. Lõimingu teemaks on igakuine fookusväärtus, millest lähtuvalt koostatakse klassidele aineõpetajate ja kooli juhtkonna poolt lõimingu trimestrikava. Trimestrikava täitmist arutatakse igakuistel aineõpetajate koosolekutel. Väärtuspõhiselt lõimitud aineõpetuse eesmärgiks on õpetada lapsi seostama erinevaid teadmisi, oskusi ja väärtusi üksteist toetavalt.

Kehalise kasvatus tundide arv nädalas II kooliastmes: 4. klassis – 2 tundi, 5. klassis – 3 tundi, 6. klassis – 3 tundi.

II kooliastme õppesisu ja õpitulemused kehalises kasvatuses

4. klassi eeskava

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
----------	--------------

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.
Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tunnis.	Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja spordib koos kaaslasega.
Kirjeldab ja mõistab ausa mängu põhimõtteid, täidab reegleid ja võistlusmäärusi.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis.
Nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi ja tuntud sportlasi.	Teab Eestis toimuvaid suurvõistlusi ja tuntud sportlasi.
VÕIMLEMINE	
<p>Rivi- ja korraharjutused. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamise (diagonaalselt, silmusena, "maona" ja "teona") ühekaupa kolonnis.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Akrobaatika. Türel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p>	<p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>
KERGEJÕUSTIK	

<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p>Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.</p> <p>Jookseb omas tempos järjest 7 minutit.</p> <p>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske.</p>
LIIKUMIS-JA SPORTMÄNGUD	
<p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p>	<p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p>Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>Oskab mängida rahvastepalli, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsust.</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	
<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Loovtantsu põhielement keha.</p>	<p>Oskab paarilise vahetusega tantsida eesti rahva- ja seltskonnatantse.</p> <p>Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi.</p> <p>Teab kuni kümme põhileppemärki.</p> <p>Oskab mängida erinevaid lihtsamaid orienteerumismänge.</p>
SUUSATAMINE	
<p>Suuskade kinnitamine, õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Laskumine põhiasendis.</p> <p>Mängud suuskadel.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühesammulise klassikalise sõiduviisiga.</p> <p>Suustab vahelduvtõukelise kahesammulise klassikalise sõiduviisiga.</p> <p>Sooritab laskumise põhiasendis.</p> <p>Läbib suusatades 2 kilomeetri pikkuse(T) või 3 kilomeetri pikkuse(P) distantsi.</p>

UISUTAMINE	
<p>Uisutamine.Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p>	<p>Kasutab uisutades sahkpidurdust. Uisutab järjest 4 minutit.</p>

5. klassi ainekava

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes
Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tunnis. 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.	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi. Oskab sooritada eneseanalüüsi ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.
Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritusel.	Tunneb õpitud spordialade oskussõnu. Oskab käituda spordivõistlustel.
Kirjeldab ja mõistab ausa mängu põhimõtteid, täidab reegleid ja võistlusmäärusi.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis
Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja tuntud sportlasi.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja tuntuid sportlasi.
VÕIMLEMINE	
<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, "maona" ja "teona") ühekaupa kolonnis.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või</p>	<p>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</p> <p>Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).</p> <p>Sooritab põhivõimlemise harjutus-kombinatsiooni (32takti) saatelugemise või</p>

<p>muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P)</p>	<p>muusika saatel.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>
<p>KERGEJÕUSTIK</p>	
<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.</p> <p>Jookseb järjest 8 minutit.</p> <p>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske.</p>
<p>LIIKUMIS-JA SPORTMÄNGUD</p>	
<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie, söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt-ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p>Sooritab korvpalliga pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</p> <p>Sooritab võrkpalliga ülalt-ja altsöödud paarilisega.</p>
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh. Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
ORIENTEERUMINE	
Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. Orienteerumismängud.	Oskab liikuda joonorientiiride järgi. Teab põhileppemärke (10–15). Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga.
SUUSATAMINE	
Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Mängud suuskadel, teatevõistlused.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga. Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.
UISUTAMINE	
Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.	Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale. Kasutab uisutades sahkpidurdust. Uisutab järjest 5 minutit.

6. klassi ainekava

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes.

<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi.</p>	<p>Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.</p>
<p>Teadmised kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>Oskab sooritada eneseanalüüsi ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.</p>
<p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p>	<p>Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teab, mida tähendab aus mäng spordis.</p>
<p>Teadmised suurvõistlustest ja üritustest Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, sportlasi ja võistkondi. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>VÕIMLEMINE</p>	
<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita.</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetooste-, põlvetoostevahetus- ja sammhüpe.</p> <p>Akrobaatika: Harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest.</p>	<p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</p> <p>Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T.)</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>

KERGEJÕUSTIK	
<p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.</p> <p>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske.</p> <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Jookseb järjest 9 minutit.</p>
LIIKUMIS-JA SPORTMÄNGUD	
<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas).</p> <p>Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvpallis.</p> <p>Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis.</p> <p>Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.</p> <p>Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	

<p>Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm.</p> <p>Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel(energilisus, jõulisus, pehmus jt).</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm.</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh. Eesti ja teiste rahvaste tantse.</p> <p>Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.</p> <p>Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>	<p>Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.</p> <p>Teab põhileppemärke (10–15).</p> <p>Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p> <p>Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</p>
SUUSATAMINE	
<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviis.</p> <p>Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre.</p> <p>Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel.</p> <p>Teatesuusatamine.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise- uisusamm sõiduviisiga.</p> <p>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</p> <p>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</p> <p>Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P).</p>
UISUTAMINE	
<p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas.</p> <p>Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</p> <p>Kestvusuisutamine.</p> <p>Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.</p> <p>Kasutab uisutades sahkpidurdust.</p> <p>Uisutab järjest 6 minutit.</p>

Üldpädevuste kujundamise võimalusi I ja II kooliastmes

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 ning sportimise vastu toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilast aktiivselt tegutsema ka vabal ajal väljaspool kooli.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses õpilase suutlikkusega jälgida ja kontrollida oma käitumist: olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes (võistlus-) situatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöö kaaslastega spordialade ja tantsude õppimisel õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus

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

Ettevõtlikkuspädevus

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

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkonadadega I ja II kooliastmes

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkonadadega on palju võimalusi.

Eesti keel ja kirjandus

Võimlemisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; analüüsi oskus.

Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; looduskeskkonna tunnetamine; õhutemperatuuri mõju organismile; kaardi ja kompassi kasutamise oskus. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud säästva ja tervisliku eluviisiga spordi harrastamisel; tervisliku toitumisega; muutustega organismis; vastupidavuse ja taastumisega; õhutemperatuuri mõjuga organismile. Seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.

Muusika

Rütmi, muusika ja liikumise seostamine. Rütmitunnetuse arendamine, rütmi-kujundite kuulamine ja tajumine, tantsu saatemuusika mitmekülgsus.

Ajalugu

Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

Hindamine I ja II kooliastmes

Hindamise eesmärk on toetada eelkõige õpilase arengut ja õpimotivatsiooni, tagasiside andmine tema arengu kohta, õpilase innustamine ja suunamine. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu hindamisele tema varasemate saavutustega ning oluliseks peetakse õpilase kaasamist hindamisprotsessi.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.