

Tallinna Prantsuse Lütseum

Põhikooli õppekava

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

2014/2015. õppeaasta

Sisukord

I klass – kehaline kasvatus	3
II klass – kehaline kasvatus.....	9
III klass – kehaline kasvatus	16
IV klass – kehaline kasvatus	24
V klass – kehaline kasvatus	26
VI klass – kehaline kasvatus	35
VII klass – kehaline kasvatus.....	44
VIII klass – kehaline kasvatus	54
IX klass – kehaline kasvatus	63

I klass – kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht I kooliastmes on igas klassis 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavas kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste individuaalsete võimetega
- 5) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

I KLASS

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	I kooliastme õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

		4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi	
VÕIMLEMINE	12 – 16 tundi Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Loendamine Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid samme ja mänge.	I klassi õpilane 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu 2) oskab loendada, tunneb numbreid 3) tunneb pööreid: vasak ja parem pool 4) sooritab lihtsaid põhivõimlemise harjutusi ja kava muusika või taktilugemise saatel 5) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.
JOOKS, HÜPPED, VISKED	12 – 16 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste

	teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Hüpped liivakasti. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt (täpsust, kaugust)	I klassi õpilane: 1) jookseb aeglaselt ja kiiresti 2) oskab jooksu alustada ja lõpetada (pidurdada) 3) jookseb teatejooksu 4) oskab hüpata üle takistuste, maanduda pehmelt 5) viskab palli paigalt	võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.
LIIKUMISMÄNGUD	24 - 30 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	I klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib erinevaid liikumismänge järgides mängureegleid	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega.
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)	6 – 8 tundi Kelgutamine	I klassi õpilane: 1) oskab arvestada kaaslastega	Õpetamine ja vestlus, praktiline harjutamine.

	Ohutus kelgumäel. Mängud ja teatevõistlused	2) hoida tasakaalu 3) vältida otsasõitu jm	Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine
TANTSULINE LIIKUMINE	4 – 6 tundi Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.	I klassi õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt

II klass – kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht I kooliastmes on igas klassis 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 9) soovib olla terve ja rühikas;
- 10) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 11) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 12) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 13) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 14) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 15) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 16) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 6) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 7) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 8) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 9) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste individuaalsete võimetega
- 10) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

II KLASS

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest	I kooliastme õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; 3) teab ja täidab (õpetaja seatud)	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	hügieeninõudeid; 4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi	
VÕIMLEMINE	14 – 18 tundi Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: ravisamm ja võimlejasamm . Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooni harjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	II klassi õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades ravisammu ja võimlejasammu 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

	.	jooksul järjest)	
JOOKS, HÜPPED, VISKED	14 – 18 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.	II klassi õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantisi 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.
LIHKUMISMÄNGUD	20 – 24 tundi Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.	II klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks

	Maastikumängud.	kohtuniku otsust.	liikumismängudega.
--	-----------------	-------------------	--------------------

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt

tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Lõimingust teiste õppeainetega

I kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide kasutamisega alates II klassist, Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega alates V klassist, I – IV klassini toimub riietumine I ja IV õppeveerandil (õuetunnid) oma

õppehoones. I klassi sisetunnid toimuvad aulas. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid on eraldi alates V klassist. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

Lõimingust teiste õppeainetega

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Esimese klassi kehalise kasvatuse õuetunnid toimuvad Hirvepargis või Snelli staadionil, sisetundideks tagab kool aula kasutamise ning ka vajaliku – võimaliku inventari. Poiste ja tüdrukute tunnid toimuvad koos. Riietusruumid puuduvad, riietumiseks kasutatakse klasse ja garderoobe.

III klass – kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht I kooliastmes igas klassis on 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 17) soovib olla terve ja rühikas;
- 18) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 19) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 20) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 21) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 22) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 23) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 24) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 11) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 12) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 13) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 14) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste individuaalsete võimetega
- 15) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

III KLASS

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest	I kooliastme õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; 3) teab ja täidab (õpetaja seatud)	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	hügieeninõudeid; 4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi	
VÕIMLEMINE	15 - 18 tundi Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: ravisamm ja võimlejasamm, põlvetooste-, sääretõstejooks. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpsa tiirutamisega ette jalalt jalale, sulghüpped, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega.	III klassi õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades ravisammu ja võimlejasammu 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

	Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja tirel taha, veere taha turiseisu, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.	3) sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha; 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest), kasutab erinevaid hüppamisviise (2 – 3)	
JOOKS, HÜPPED, VISKED	15 - 18 tundi Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad	III klassi õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,

	harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.	stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.
LIIKUMISMÄNGUD	21 - 24 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemis- ja harjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.	III klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. ·

TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)	4 - 6 tundi Kelgutamine Uisutamine Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Vigurrada. Mängud jääl.	III klassi õpilane: 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit. 4) oskab valida kelgutamiseks sobiva nõlva, ohutult alla sõita ja märke ronida	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks uisutamise
TANTSULINE LIIKUMINE	6 - 8 tundi Mitmet (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad	III klassi õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.

	laulumängud. Lastetantsud.		
--	----------------------------	--	--

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

Lõimingust teiste õppeainetega

I kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide kasutamisega alates II klassist, Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega alates V klassist, I – IV klassini toimub riietumine I ja IV õppeveerandil (õuetunnid) oma õppehoones. I klassi sisetunnid toimuvad aulas. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid on eraldi alates V klassist. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

IV klass – kehaline kasvatus

<u>Eesmärgid:</u> 1. soovib olla terve ja rühikas; 2. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama 3. omandab ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika 4. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid 5. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma	
<u>Õppesisu ja -tegevus:</u> I Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 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 II Võimlemine - Rivikorra harjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Rühiharjutused, Rakendusvõimlemine. Akrobaatika Tasakaaluharjutused. III Kergejõustik. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Pallivise. IV Liikumis- ja sportmängud. Jalgpall ja korvpall. V Talialad	

- uisutamine
VI Orienteerumine
VII Tantsuline liikumine

Õppetulemused:

1. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid, valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab kehaliste võimete teste. Teab, mida tähendab aus mäng spordis.
2. Oskab jälgida oma liigutusi, sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsioone, sooritab lihtsamaid akrobaatilisi harjutusi.
3. Oskab valida liikumiskiirust, oskab joosta pendelteatejooksu, sooritada hoojooksult kaugushüppe
4. Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga, mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
5. Uisutab järjest 4 minutit.
6. Oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita.
7. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist, liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Hindamine:

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse õpilase tunnivälist tegevust, oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

V klass – kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht II kooliastmes igas klassis on 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 25) soovib olla terve ja rühikas;
- 26) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 27) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 28) omandab põhikooli ainekavasasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 29) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 30) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 31) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 32) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 16) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 17) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 18) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 19) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste õpilaste individuaalsete võimetega
- 20) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

V KLASS

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. 2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.	II kooliastmes õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	5. 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. 6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jm Teadmised antiikolümpiamängudest.	liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi, teab tähtsamaid fakte olümpiamängudest.	
VÕIMLEMINE	14 - 18 tundi Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes..		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.	V klassi õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, kasutab erinevaid hüppamisviise 3) sooritab hüpitsaga hüppamises kolmikharjutuse: kehvushüppamine 1 min jooksul, kiirestihüppamine 30 sek jooksul, kava 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
KERGEJÕUSTIK	16 - 20 tundi Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. . .	V klassi õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku (1 m) tabamisega 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest kestva jooksu ajata 2,5 km	Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)	18 - 24 tundi Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Juurdeviivad mängud. Jalgpall. Pallikäsitus, sööt. Mäng lihtsustatud reeglitega.	V klassi õpilane: liikumismängud 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid sportmängud 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 4) mängib valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

		kontrollharjutust.	
TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	4 - 6 tundi Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.	V klassi õpilane: 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; 2) kasutab uisutades sahkpidurdust; 3) uisutab järjest 6 minutit. 4) võimeline läbima jõukohast vigurrada	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
TANTSULINE LIIKUMINE	8 - 10 tundi Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhissamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i> -tants vm.	V klassi õpilane:	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks

	Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.	1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	tantsulise liikumisega.
ORIENTEERUMINE	4 - 6 tundi Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorienteeride järgi. Kompassi tutvustamine.	V klassi õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi tuntud piirkonnas 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

Lõimingust teiste õppeainetega

II kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide kasutamisega alates II klassist, Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega alates V klassist, I – IV klassini toimub riietumine I ja IV õppeveerandil (õuetunnid) oma õppehoones. I klassi sisetunnid toimuvad aulas. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid on eraldi alates V klassist. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

VI klass – kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht II kooliastmes igas klassis on 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 33) soovib olla terve ja rühikas;
- 34) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 35) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 36) omandab põhikooli ainekavas kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 37) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 38) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 39) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 40) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 21) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 22) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 23) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 24) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste õpilaste individuaalsete võimetega
- 25) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

VI KLASS

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitud
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. 2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest	VI klassi õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5. 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. 6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jm Teadmised antiikolümpiamängudest	vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi, teab tähtsamaid fakte olümpiamängudest.	
VÕIMLEMINE	10 - 12 tundi Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur

	kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Hüpitsa kolmikharjutus (kiiresti, kestvushüppamine, kava) Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendusvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas Iluvõimlemine (T): põlvetõste-, põlvetõste vahetus ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine	VI klassi õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, kasutab erinevaid hüppamisviise 3) sooritab hüpitsaga hüppamises kolmikharjutuse: kestvushüppamine 1,5 min jooksul, kiirestihüppamine 30 sek jooksul, kava 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 5) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga	kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
KERGEJÕUSTIK	16 - 20 tundi Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.	VI klassi õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku (1 m) tabamisega 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest kestvusjooksu ilma ajata 3km	Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)	A sportmäng 10-12 tundi B sportmäng 6 - 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglite tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja	VI klassi õpilane: liikumismängud 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid sportmängud 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 4) mängib valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.

	5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Saalihoki. Tehnika. Ohutus. Mäng lihtsustatud reeglitega.		
TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	4 – 6 tundi Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.	VI klassi õpilane: 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; 2) kasutab uisutades sahkpidurdust; 3) uisutab järjest 6 minutit. 4) võimeline läbima jõukohast vigurrada	Individuaalne töö; õpetamine, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks uisutamisega arvestades võimeid. Diferentseeritud töö.
TANTSULINE LIIKUMINE	6 - 10 tundi Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i> -tants vm.	VI klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.

	Tantsustiilide erinevus.	2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	
ORIENTEERUMINE	4 - 6 tundi Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.	VI klassi õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi tuntud piirkonnas 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid. Diferentseeritud töö.

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

Lõimingust teiste õppeainetega

II kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa

plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide kasutamisega alates II klassist, Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega alates V klassist, I – IV klassini toimub riietumine I ja IV õppeveerandil (õuetunnid) oma õppehoones. I klassi sisetunnid toimuvad aulas. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid on eraldi alates V klassist. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

VII klass – kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht III kooliastmes igas klassis on 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 41) soovib olla terve ja rühikas;
- 42) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 43) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 44) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 45) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 46) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 47) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 48) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 26) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 27) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 28) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 29) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste õpilaste individuaalsete võimetega
- 30) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

VII KLASS

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitud
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad	III kooliastme klassi lõpetaja: 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet

	ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. 4. 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. 5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.	oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.
--	---	--	---

VÕIMLEMINE	14 - 16 tundi Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine: harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine	VII klassi õpilane	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja

	Akrobaatika: ratas kõrvale. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine	1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) hüpitsa kolmikharjutus: kiirestihüppamine 30 sekundi jooksul, kestvushüppamine 2 minuti jooksul ja kava	arengut. Diferentseeritud töö.
KERGEJÕUSTIK	16- 20 tundi Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult	VII klassi õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe 2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest kestvusjooksu ilma ajata 3,5 km	Individuaalne ja rühmatöö, õpetamine ja demonstratsioon, praktiline harjutamine.
LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD Sportmängud (kooli)	A sportmäng 10 – 12 tundi B sportmäng 6 - 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus,

valikul kaks mängu kolmest)	korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja</i>, <i>poolkaitsja</i> ja <i>ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki. Tehnika täiustamine. Mäng.	VII klassi õpilase õpitulemused õpetaja poolt valitud kahe sportmängu osas: korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted võrkpall: sooritab ülalt- või altpallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. Lisaks on tutvunud veel mõningate sportmängudega (saalihoki, sulgpall jm)	demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.
TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või	4 - 6 tundi Uisutamise. Uisutamistehnika täiustamine.	VIII klassi õpilane:	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine

uisutamine)	Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki mäng reeglite järgi.	1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale 2) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu 3) kasutab uisutades sahkpidurdust 2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) mängib jäähokit (P)	ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.
TANTSULINE LIIKUMINE	6 – 10 tundi Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive'i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i> -tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.	VII klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle. 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega

ORIENTEERUMINE	4 - 6 tundi Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.	VII klassi õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada 6) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.
------------------------------	--	--	---

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Lõimingust teiste õppeainetega

III kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljenduoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide kasutamisega alates II klassist, Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega alates V klassist, I – IV klassini toimub riietumine I ja IV õppeveerandil (õuetunnid) oma õppehoones. I klassi sisetunnid toimuvad aulas. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatused on eraldi alates V klassist. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

VIII klass – kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht III kooliastmes igas klassis on 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 49) soovib olla terve ja rühikas;
- 50) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 51) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 52) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 53) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 54) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 55) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 56) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 31) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 32) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 33) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 34) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste õpilaste individuaalsete võimetega
- 35) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

VIII KLASS

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitud
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja	III kooliastme õpilane: 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel

	õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. 4. 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. 5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise	sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.
--	--	--	---

	võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.		
VÕIMLEMINE	14 - 16 tundi Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid,	VIII lassi õpilane: 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) hüpitsa kolmikharjutus: kiirestihüppamine	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste kaasamine arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.

	kaheksad, väänakud, visked ja pütüded (T). Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.	1 minuti jooksul, kestvushüppamine 2,5 minuti jooksul, hüpitsa kava	
KERGEJÕUSTIK	16 - 20 tundi Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.	VIII klassi õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe 2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest kestvusjooksu ilma ajata 4 km	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)	A sportmäng – 10 - 12 tundi B sportmäng - 6- 8 tundi Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5 Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus Saalihoki. Tehnikaja taktika täiustamine. Mäng.	VIII klassi õpilase õpitulemused õpetaja poolt valitud kahe sportmängu osas: korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu; jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. Lisaks on tutvunud veel mõningate sportmängudega (saalihoki, sulgpall jm)	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.
TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	4 - 6 tundi Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki mäng reeglite järgi.	VIII klassi õpilane: 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale, uisutab tagurpidi 3) kasutab uisutades sahkpidurdust	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur

		2) suudab uisutada järjest 9 minutit; 3) mängib jäähokit (P)	kaasamine.
--	--	---	------------

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud

teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuste kõrval õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuste saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Lõimingust teiste õppeainetega

III kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide kasutamisega alates II klassist, Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega alates V klassist, I – IV klassini toimub riietumine I ja IV õppeveerandil (õuetunnid) oma õppehoones. I klassi sisetunnid toimuvad aulas. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid on eraldi alates V klassist. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.

IX klass – kehaline kasvatus

Õppeaine ajaline maht III kooliastmes igas klassis on 70 tundi

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 57) soovib olla terve ja rühikas;
- 58) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 59) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 60) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 61) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 62) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 63) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 64) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 36) lähtutakse riikliku õppekava alusväärtustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 37) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 38) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 39) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid arvestatakse õpilaste individuaalsete võimetega

40) arvestatakse olemasolevaid tingimusi (aula, spordisaal, staadion, park)

IX KLASS

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitud
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja	IX klassi lõpetaja: 1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel

	õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. 4. 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. 5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest	sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes; 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.
--	--	---	---

VÕIMLEMINE	olümpiavõitjatest. 6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”. 16 - 18 tundi Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.	IX klassi õpilane 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga	Õpetamine ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja tast. Diferentseeritud töö.
-------------------	--	--	---

	Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Iluvõimlemine: harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).	harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab hüpitsa kolmikharjutuse: kestvushüppamine 3 minuti jooksul; kiirestihüppamine 1 minuti jooksul; hüpitsa kava	
KERGEJÕUSTIK	16 - 20 tundi Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Teatejooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikatäishoolt (tutvustamine) Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Tõkkejooks. Tutvumine juurdeviivate harjutuste kaudu	IX klassi õpilane: 1) sooritab täishoolt kaugushüppe 2) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;	Individaalne ja rühmatöö; Õpetamine, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine arvestades nende huvi, võimeid ja

		3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest kestvusjooksu ilma ajata 4,5 km	arengut. Diferentseeritud töö.
LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)	A sportmäng 10 - 12 tundi B sportmäng 6 - 8 tundi Teised mängud 4 - 6 tundi Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.	IX klassi õpilase õpitulemused õpetaja poolt valitud kahe sportmängu osas: korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu; jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.

	Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi. Saalihoki. Tehnika ja taktika täiustamine. Mäng.	Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi. Lisaks on tutvunud veel mõningate sportmängudega (saalihoki, sulgpall jm)	
TANTSULINE LIIKUMINE	6 - 8 tundi Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.	IX klassi õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle. 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.
ORIENTEERUMINE	4 - 6 tundi	IX klassi õpilane:	Õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,

	Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.	1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada 5)oskab mängida orienteerumismänge	praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega
--	---	---	---

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teistest hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega.

Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu,

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise

kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Lõimingust teiste õppeainetega

III kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja

ajalooga; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

Füüsiline õpikeskkond, õppevara.

Kool tagab spordisaalide (Saku tn) kasutamise koos riietusruumide kasutamisega alates II klassist, Snelli staadioni ja Hirvepargi territooriumi kasutamise koos riietusruumide ja pesemisvõimalustega alates V klassist, I – IV klassini toimub riietumine I ja IV õppeveerandil (õuetunnid) oma õppehoones. I klassi sisetunnid toimuvad aulas. Poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid on eraldi alates V klassist. Kool tagab sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari.