

**KEHALINE KASVATUS. AKG I kooliaste****I klass- 3 õppetundi nädalas, kokku 105 tundi****Õppekirjandus õpetajale:**

- Ü. Kurig, I. Raudsepp “Kehalise kasvatus valdkonnaraamat.”2011

| <b>Kooliaste ja klass</b>      | <b>Moodul</b>                                  | <b>Õppesisu</b>   | <b>Taotletavad õpitulemused</b>   |
|--------------------------------|--|---|---|
| <b>I kooliaste<br/>I klass</b> | <b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> | <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> | <p>oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</p> |
|                                | <b>Võimlemine</b>                              | <p>Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p> <p>Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad</p>  | <p>Oskab liikuda rivis ringselt;</p> <p>sooritab veered kägaras ja sirutatult;</p> <p>hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | <p>võimlemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>  |  |
|  | <p><b>Kergejõustik (Jooks, hüpped, visked )</b></p> | <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos</p> <p>kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie.</p> <p>Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt</p> | <p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi; sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; sooritab pallivise paigalt; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <b>Liikumismängud</b>                                | Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.<br>Liikumismängud väljas/maastikul.<br>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.<br>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.<br>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. | sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. |
|  | <b>Taliala (kooli valikul suusatamine)</b>           | Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.<br>Õige kepihoie, suusarivi.<br>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.<br>Trepptõus.<br>Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.<br>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis  | suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; laskub mäest põhiasendis; läbib järjest suusatades 1 km distantsti.   |
|  | <b>Tantsuline liikumine</b>                          | Eesti traditsioonilised laulumängud;<br>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule   | mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.   |
|  | <b>Ujumine (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)</b> | Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded.<br>Veega kohanemise harjutused.   | Õpilane tunneb end vabalt veekeskkonnas  |
|  | <b>Orienteerumine</b>                                | Loodusliikumine erineval pinnasevormidel, erineva reljeefiga maastikul   | oskab liikuda arvestades erinevat pinnast, reljeefivorme ja erinevaid takistusi  |

**KEHALINE KASVATUS. AKG I kooliaste****II klass, 3 õppetundi nädalas, kokku 105 tundi****Õppekirjandus õpetajale:**

- Ü. Kurig, I. Raudsepp “Kehalise kasvatus valdkonnaraamat.”2011

| <b>Kooliaste ja klass</b>       | <b>Moodul</b>                                  | <b>Õppesisu</b>   | <b>Taotletavad õpitulemused</b>  |
|---------------------------------|--|---|--|
| <b>I kooliaste<br/>II klass</b> | <b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> | <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest.</p> | <p>Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</p> <p>oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</p> |
|                                 | <b>Võimlemine</b>                              | <p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b></p> <p>Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused.</b></p> <p>Rivisamm(P), võimlejasamm (T)</p> <p><b>Üldkoormavad koordinaatsiooni arendavad üplemisharjutused.</b></p> <p>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette koosjalu:</p> <p>Koordinaatsiooni harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja</b></p>   | <p>Oskab liikuda kasutades rivisammu;</p> <p>sooritab tireli ette, turiseisu;</p> <p>hüpleb hüpitsa tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  |   | <p><b>üldarendavad võimlemisharjutused.</b><br/> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel, lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine</b><br/> Rippseis ja ripped, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt</p> <p><b>Akrobaatika</b><br/> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirl ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b><br/> Päkkkõnd joonel, pingil, poomil; pöörded päkkadel pingil, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b><br/> Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt</p> |  |
|  | <p><b>Kergejõustik (Jooks, hüpped, visked )</b></p> | <p><b>Jooks.</b><br/> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b><br/> Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus . Pallivise kahesammulise hooga.</p>  | <p>jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; läbib joostes võimetekohase tempoga 1,5 km distantisi; sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammuliselt hoolt; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  | <b>Liikumismängud</b>                                | Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.<br>Liikumismängud väljas/maastikul.<br>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.<br>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.<br>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. | sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; mängib rahvastepalli, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. |
|  | <b>Taliala (kooli valikul suusatamine )</b>          | . Lehvikpööre tagant.<br>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel<br>Libisamm.<br>Käärtõus. Laskumine põhiasendis.<br>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis  | suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; laskub mäest põhiasendis; läbib järjest suusatades 2 km distantsi.                                  |
|  | <b>Tantsuline liikumine</b>                          | Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.<br>Käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud.  | mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.   |
|  | <b>Ujumine (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)</b> | Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded.<br>Veega kohanemise harjutused.<br>Rinnuli- ja seliliujumine:   | ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit   |

|  |                       |  |   |
|--|-----------------------|--|---|
|  | <b>Orienteerumine</b> | Loodusliikumine erineval pinnasevormidel, erineva reljeefiga maastikul<br>Maastikumängud fotosid ,<br>märksõnu kasutades | oskab liikuda arvestades erinevat pinnast, reljeefivorme ja erinevaid takistusi<br>oskab mängida maastikumänge fotode, märksõnade järgi etteantud piirkonnas. |
|--|-----------------------|--|---|

## **KEHALINE KASVATUS: AKG II kooliaste**

**IV klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi**

### **Õppekirjandus õpetajale:**

- **Kergejõustik : Jookse! Hüppa! Heida! / [Harald Müller, Wolfgang Ritzdorf ; tõlkinud ja kohandanud Tiina Torop. Tallinn , 2006**
- **Liikumismängud : liikumismängud : maastikumängud / Endel Isop. Tallinn , 1996**
- **Õpime ujuma / Eesti Tervisespordi Ühendus, Eesti Ujumisliit, Tallinn , 2002**
- **Õpime suusatama / Hans Gross. Tallinn, 2003**

| Kooliaste ja klass                                       | Moodul   | Õppesisu  | Taotletavad õppetulemused   |
|--|--|---|---|
| <p>Mulgi klastri nimeline võimlemine</p> <p>IV klass</p> | <p>Võimlemine</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisest</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rivi- ja korraharjutused.</li> <li>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</li> <li>Akrobaatika</li> </ul>  | <p><i>Kehaline kasvatus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oskab ümberrivistuda viirus ja kolonnis, sooritab pöördeid samliikumisel.</li> <li>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel</li> <li>hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</li> </ul>   |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</li> <li>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis</li> <li>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlus</li> <li>mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.</li> </ul> |
|  | <p>Kergejõustik</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kiirjooks ja selle eelsoojendus</li> <li>Madallähte tutvustamine</li> <li>Jooksuharjutused</li> <li>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ( 1 meetrine pakk ) .</li> <li>Pallivise paigalt</li> <li>Kestvusjooks</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab madallähte stardikäsklustega</li> <li>sooritab põlvetõste – ja sääretõstejooksu</li> <li>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>sooritab kaugushüppe paku tabamisega</li> <li>sooritab palliviske paigalt</li> <li>jookseb järjest 7 minutit</li> </ul>  |
|  | <p>Liikumise- ja sportmängud</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rahvastepall</li> <li>Jalgpall</li> <li>Korvpall</li> <li>Võrkpall</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</li> <li>mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutused</li> <li>sooritab ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides</li> </ul>   |



## **KEHALINE KASVATUS: AKG II kooliaste**

V klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

### **Õppekirjandus õpetajale:**

- **Kergejõustik : Jookse! Hüppa! Heida! / [Harald Müller, Wolfgang Ritzdorf ; tõlkinud ja kohandanud Tiina Torop. Tallinn , 2006**
- **Kergejõustikualade õpetamine / Tartu Ülikool, kergejõustiku lektoraat ; [koostanud R. Aule]**
- **Korvpalliõpik / Arne Laos ; [eessõnad: Peep Aaviksoo, Ilmar Kullam]**
- **Liikumismängud : liikumismängud : maastikumängud / Endel Isop. Tallinn , 1996**
- **Õpime ujuma / Eesti Tervisespordi Ühendus, Eesti Ujumisliit, Tallinn , 2002**
- **Õpime suusatama / Hans Gross. Tallinn, 2003**
- **Orienteerumine : I-III tase / [koostaja Armo Hiie ; kujundanud Marika Piip ; fotod: Erik Borg ... jt.] Tallinn, 2008**

| Kooliaste ja klass                      | Moodul   | Õppesisu  | Taotletavad õppetulemused   |
|---|--|---|---|
| <p>Mulge kooliaste nimeline V klass</p> | <p>Võimlemine</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisest</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivi- ja korraharjutused.</li> <li>• Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</li> <li>• Akrobaatika</li> <li>• Riistvõimlemine</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</li> <li>• Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis</li> <li>• Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</li> <li>• Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste</li> </ul> | <p><i>kehaline kasvatus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab ümberrivistuda viirus ja kolonnis, sooritab pöördeid sammlükumisel.</li> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel</li> <li>• hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.</li> <li>• õpetaja toel valitud harjutusi kasutades</li> </ul> |
|   | <p>Kergejõustik</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiirjooks ja selle eelsoojendus</li> <li>• Madallähte tutvustamine</li> <li>• Jooksuharjutused</li> <li>• Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ( 1 meetrine pakk ) .</li> <li>• Kõrgushüpe</li> <li>• Pallivise</li> <li>• Kestvusjooks</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab madallähte stardikäsklustega</li> <li>• sooritab põlvetooste – ja sääretõstejooksu</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamisega</li> <li>• Kõrgushüpe ( üleastumishüpe )</li> <li>• sooritab palliviske hoojooksult</li> <li>• jookseb järjest 8 minutit</li> </ul>  |



## **KEHALINE KASVATUS: AKG II kooliaste**

6. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

### **Õppekirjandus õpetajale:**

- **Kergejõustik : Jookse! Hüppa! Heida! / [Harald Müller, Wolfgang Ritzdorf ; tõlkinud ja kohandanud Tiina Torop. Tallinn , 2006**
- **Kergejõustikualade õpetamine / Tartu Ülikool, kergejõustiku lektoraat ; [koostanud R. Aule]**
- **Korvpalliõpik / Arne Laos ; [eessõnad: Peep Aaviksoo, Ilmar Kullam]**
- **Liikumismängud : liikumismängud : maastikumängud / Endel Isop. Tallinn , 1996**
- **Õpime ujuma / Eesti Tervisespordi Ühendus, Eesti Ujumisliit, Tallinn , 2002**
- **Õpime suusatama / Hans Gross. Tallinn, 2003**
- **Orienteerumine : I-III tase / [koostaja Armo Hiie ; kujundanud Marika Piip ; fotod: Erik Borg ... jt.] Tallinn, 2008**
- **Liikumise ja spordi ABC / Rein Jalak**

| Kooliaste ja klass      | Moodul                            | Õppesisu   | Taotletavad õppetulemused  |
|-------------------------|-----------------------------------|--|--|
| II kooliaste<br>6 klass | Võimlemine                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivi- ja korraharjutused.</li> <li>• Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</li> <li>• Akrobaatika</li> <li>• Riistvõimlemine</li> <li>• Toenghüpe</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või käärhüpe).</li> </ol>                         |
|                         | Teadmised spordist ja liikumisest | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</li> <li>• Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis</li> <li>• Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</li> <li>• Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.</li> <li>• õpetaja toel valitud harjutusi kasutades</li> </ul> |
|                         | Kergejõustik                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiirjooks ja selle eelsoojendus</li> <li>• Madallähte tutvustamine</li> <li>• Jooksuharjutused</li> <li>• Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</li> <li>• Kõrgushüpe</li> <li>• Pallivise</li> <li>• Kestvusjooks</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>3) sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>5) jookseb järjest 9 minutit.</li> </ol>   |



## **KEHALINE KASVATUS: AKG III kooliaste**

**VII klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi**

### **Õppekirjandus õpetajale:**

- **Kergejõustik : Jookse! Hüppa! Heida! / [Harald Müller, Wolfgang Ritzdorf ; tõlkinud ja kohandanud Tiina Torop. Tallinn, 2006**
- **Õpime suusatama / Hans Gross. Tallinn, 2003**
- **Kehahoiu ABC / Kaja Hermlin . Tartu, 2001**
- **Orienteerumine : I-III tase / [koostaja Armo Hiie ; kujundanud Marika Piip ; fotod: Erik Borg ... jt.] Tallinn, 2008**
- **Korvpalliõpik / Arne Laos , Tartu 2001**
- **Jalgpalli õpik / Bert van Lingen , Tallinn 2008**

| Kooliaste ja klass         | Moodul                            | Õppesisu   | Taotletavad õppetulemused  |
|----------------------------|-----------------------------------|--|--|
| III kooliaste<br>VII klass | Võimlemine                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rühi arengut toetavad harjutused</li> <li>• Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</li> <li>• Rivi -ja korraharjutused.</li> <li>• Akrobaatika</li> <li>• Toenghüpe</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe)</li> <li>• Teab, mis on jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</li> </ul>   |
|                            | Teadmised spordist ja liikumisest | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</li> <li>• Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused</li> <li>• Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li> <li>• oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</li> <li>• osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;</li> </ul> |
|                            | Kergejõustik                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</li> <li>• Kestvusjooks</li> <li>• Pallivise hoojooksult</li> <li>• Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>• sooritab täishoolt kaugushüppe</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>• suudab joosta järjest 7 minutit (T) / 10 minutit (P)</li> </ul>  |
|                            | Sportmängud                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalgpall</li> <li>• Korvpall</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud</li> </ul>   |



**KEHALINE KASVATUS: AKG III kooliaste**

VIII klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

**Õppekirjandus õpetajale:**

- R. Jalak, „Tervise treening“
- R. Jalak, P. Lusimägi, „Liikumise ja spordi ABC“
- T. Kraut, „Sport“ (tõlge)

| <b>Kooliaste ja klass</b>   | <b>Moodul</b>                                    | <b>Õppesisu</b>   | <b>Taotletavad õppetulemused</b>  |
|-----------------------------|--|---|---|
| III kooliaste<br>VIII klass | Teooria, teadmised spordist ja liikumisviisidest | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele</li> <li>• Jõu-, venitus ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele</li> <li>• Hügieen ja ohutusnõuded sportimisel</li> <li>• Esmaabi</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab iseseisvalt harjutada ja analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab oma sportimisele eesmärgid</li> <li>• Oskab sooritada erinevatele lihasrühmadele jõu- ja venitusharjutusi</li> <li>• Valdab akrobaatika põhivara, teab terminoloogiat</li> <li>• Jälgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi</li> <li>• Teab kuidas toimida sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi</li> </ul> |
|                             | Võimlemine                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivi –ja korraharjutused</li> <li>• Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</li> <li>• Rühi arengut toetavad harjutused</li> <li>• Riistvõimlemine</li> <li>• Akrobaatika</li> <li>• Toenghüpe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jagunemine ja liitumine</li> <li>• Harjutused vahenditeta ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine</li> <li>• Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara-, ja abaluulähendajatele lihastele</li> <li>• Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise</li> </ul>  |

|  |              |   |  |
|--|--------------|---|--|
|  |              |   | <p>tõukega (T) ; küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Põhivara täiustamine, kätelseis, ratas kõrvale</li> <li>• Kägarhüpe kitsel</li> </ul>  |
|  | Kergejõustik | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprindi eelsoojendusharjutused, jooksharjutused</li> <li>• Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</li> <li>• Kõrgushüpe (üleastumishüpe) flopi tutvustamine</li> <li>• Kuulitõuke soojendusharjutused, kuulitõuge</li> <li>• Ringteatejooks</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valdab kergejõustikualade erialast soojendust, alade tehnika täiustamine</li> <li>• Valdab kaugushüpet täishoolt paku tabamisega</li> <li>• Sooritab üleastumishüppe kõrgushüppes</li> <li>• Sooritab paigalt kuulitõuke (juurdevõtusammuga)</li> <li>• Valdab teatejooksu teatepulgavahetust ja oskab joosta ringteatejooksu</li> </ul>  |
|  | Sportmängud  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Võrkpall</li> <li>• Jalgpall</li> <li>• Korvpall</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt; Mängijate asetused platsil ja nende funktsioonid, mäng reeglite järgi.</li> <li>• Tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste kaudu, kombinatsioonide õppimine, jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</li> <li>• Söödud, pörgatused; vise-püüdmine. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Kaitsemängu õpetamine. Mäng reeglite järgi.</li> </ul> |

|  |                      |  |   |
|--|----------------------|--|---|
|  | Suusatamine          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassikalised sõiduviisid</li> <li>• Vabatehnika</li> <li>• Laskumised</li> <li>• Pöörded</li> <li>• Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal</li> <li>• Suusahooldus</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valdab paaristõukelist ühe – ja kahesammulist sõiduviisi.</li> <li>• Valdab vabatehnikat, suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti</li> <li>• Valdab laskumistehnikat ja õiget kehaasendit</li> <li>• Valdab erinevaid tehnikaid pööretel ja laskumistel.</li> <li>• Oskab suuski hoida ja määrada.</li> </ul> |
|  | Tantsuline liikumine | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantsuline liikumine</li> <li>• Showtantsud</li> <li>• Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest</li> <li>• Rütmitunde ja koordineerimise arendamine</li> <li>• Eesti rahvatantsud, teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</li> </ul>  |
|  | Ujumine              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinnuli krool</li> <li>• Seliliujumine</li> <li>• Sukeldumine</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu.</li> <li>• Tehnika täiustamine</li> <li>• Esemete toomine</li> </ul>   |
|  | Orienteerumine       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienteerumise tutvustamine</li> <li>• Tingmärkide tähendused</li> <li>• Kaardi lugemine</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab määrata oma asukohta kaardil</li> <li>• Tunneb lähiümbruse loodust</li> <li>• Oskuste praktiseerimine erinevatel maastikel</li> </ul>  |

## KEHALINE KASVATUS: AKG III kooliaste

IX klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

### Õppekirjandus õpetajale:

- E.Liik „Võrkpalliõpik“
- R. Jalak, „Tervise treening“
- R. Jalak, P. Lusimägi, „Liikumise ja spordi ABC“
- Gerry Carr „Kergejõustiku alused“

| Kooliaste ja klass        | Moodul   | Õppesisu   | Taotletavad õppetulemused  |
|---------------------------|--|--|--|
| III kooliaste<br>IX klass | Teooria, teadmised spordist ja liikumisviisidest | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust organismile ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse tähtsust</li><li>• Jõu-, venitus ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele</li><li>• Hügieen ja ohutusnõuded sportimisel</li><li>• Esmaabi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Oskab iseseisvalt harjutada ja analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab oma sportimisele eesmärgid</li><li>• Oskab sooritada erinevatele lihasrühmadele jõu- ja venitusharjutusi. Teab venitusharjutuste tähtsust ja mõju organismile</li><li>• Oskab valida õiget riietust vastavalt ilmastikutingimustele. Jälgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi</li><li>• Teab kuidas toimida sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi</li></ul> |
|                           | Võimlemine                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rivi – ja korraharjutused</li><li>• Akrobaatika ja põhivõimlemine, üldarendavad võimlemisharjutused</li><li>• Rühiharjutused</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Teab terminoloogiat ja oskab korraldusi täita</li><li>• Harjutused vahenditeta ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine</li><li>• Harjutused lülisamba vastupidavuse</li></ul>  |

|  |              |  |   |
|--|--------------|--|---|
|  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riistvõimlemine</li> <li>• Toenghüpe</li> </ul>   | <p>arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara-, ja abaluulähendajatele lihastele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ; küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P)</li> <li>• Põhivara täiustamine, kätelseis, ratas kõrvale</li> <li>• Kägarhüpe kitsel</li> </ul>   |
|  | Kergejõustik | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiirjooks, soojendusharjutused, jooksuharjutused</li> <li>• Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</li> <li>• Kõrgushüpe (üleastumishüpe) flopi tutvustamine</li> <li>• Kuulitõuke soojendusharjutused, kuulitõuge</li> <li>• Ringteatejooks</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valdab kergejõustikualade erialast soojendust, alade tehnika täiustamine</li> <li>• Valdab kaugushüpet täishoolt paku tabamisega</li> <li>• Sooritab üleastumishüppe kõrgushüppes</li> <li>• Sooritab paigalt kuulitõuke (juurdevõtusammuga)</li> <li>• Valdab teatejooksu teatepulgavahetust ja oskab joosta ringteatejooksu</li> </ul>   |
|  | Sportmängud  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Võrkpall</li> <li>• Jalgpall</li> <li>• Korvpall</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab mängida määrustepäraselt kahte sportmängu .Võrkpall (T), korvpall (P). Mängijate asetused platsil ja nende funktsioonid.</li> <li>• Tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste kaudu, kombinatsioonide õppimine, jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</li> <li>• Söödud, põrgatused; vise-püüdmine. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Kaitsemängu õpetamine. Mäng reeglite järgi.</li> </ul> |

|  |                      |  |   |
|--|----------------------|--|---|
|  | Suusatamine          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassikalised sõiduviisid</li> <li>• Vabatehnika</li> <li>• Laskumised</li> <li>• Pöörded</li> <li>• Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal</li> <li>• Suusahooldus</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab kasutada klassikalisi sõiduviise vastavalt maastikule. Valdab paaristõukelist ühe –ja kahesammulist sõiduviisi.</li> <li>• Valdab vabatehnikat</li> <li>• Valdab laskumistehnikat ja oskab seda maastikul kasutada</li> <li>• Valdab erinevaid tehnikaid pööretel ja laskumistel.</li> <li>• Oskab suuski hooldada.</li> </ul> |
|  | Tantsuline liikumine | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantsuline liikumine</li> <li>• Vabatants (loovliikumine)</li> <li>• Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse</li> <li>• Rütmitunde ja koordineerimise arendamine</li> <li>• Eesti rahvatantsud, teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</li> </ul>   |
|  | Ujumine              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinnuli krool</li> <li>• Seliliujumine</li> <li>• Sukeldumine</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu.</li> <li>• Tehnika täiustamine</li> <li>• Esemete toomine</li> </ul>   |
|  | Orienteerumine       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienteerumise tutvustamine</li> <li>• Tingmärkide tähendused</li> <li>• Kaardi lugemine</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab määrata oma asukohta kaardil</li> <li>• Tunneb lähiümbruse loodust</li> <li>• Oskuste praktiseerimine erinevatel maastikel</li> </ul>  |

## 1. Ainevaldkond

### Kehaline kasvatus (I – III kooliastme õppekava kirjeldused)

#### 1.1. Ainevaldkonna pädevused

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtudes võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

## 1.2. Tunnijaotusplaan

Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:  
I kooliaste 3 nädalatundi

|              |          |          |          |
|--------------|----------|----------|----------|
| <b>Klass</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>Tunde</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |

Nädalatundide jaotumine II kooliastmes:  
4 ja 5 klassis 3 nädalatundi, 6 klassis 2 nädalatundi.

|              |          |          |          |
|--------------|----------|----------|----------|
| <b>Klass</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>Tunde</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b> |

Nädalatundide jaotumine III kooliastmes:  
6 nädalatundi

|              |          |          |          |
|--------------|----------|----------|----------|
| <b>Klass</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> |
| <b>Tunde</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |

## 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv keheline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

## 1.4.Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse** kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimese poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Õpipädevuse** arengut soodustab oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete tase ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob uue aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

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

**Enesemääratluspädevus** on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Ettevõtlikkuspädevust** kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste tase, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel.

Spodritehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste meetodite jms. Kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

**Suhtluspädevus** on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendamisoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

## 1.5.Lõiming teiste ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loomingulise käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

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

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialade/liikumistes (spordialade tehnika, spordivarustus ja –vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteadlikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

## 1.6.Läbivad teemad

Läbiva teema “**Tervis ja ohutus**” puhul on kahelise kasvatusel kanda oluline osa.Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat “**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**”toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat “**Keskkond ja jätkusuutlik areng**”aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustabõpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat “**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis-ja treeningrühmad).

Läbiv teema “**Kultuuriline identiteet**”kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumistes, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste made liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema “**Teabekeskkond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema “**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema “**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate –ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses.Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

## **2.Õppeaine kehaline kasvatus**

### **2.1.Õpetamise üldised alused**

#### **2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Põhikooli kehalise kasvatusesga 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 liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/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, kokkulepitud reegleid/võistlusmääru järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

### **2.3. Õppeaine kirjeldus**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

#### **2.3.1. Õppetegevus**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut 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, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info-ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

### **3. Kooliastmed**

#### **I kooliastme õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine

#### **II kooliastme õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;

- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

### **III kooliastme õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

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

### 3.1. Kooliastmete õpitulemused

#### I kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

#### II kooliastme õpitulemused

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida

mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

### III kooliastme õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade tehnika, suudab õpitud spordialasid iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusei ja kehaliste võimete testi harjutusi ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja /või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ning maailmas; valdab teadmisi olümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis –ja väljaspool toimuvate spordi ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, pealtvaataja või kohtuniku/korraldaja abilisenä; harrastab sportimist/liikumist iseseisvalt, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

### **3.2. Füüsiline õpikeskkond**

- 1)Kool korraldab poiste ja tüdrukute kehalise kasvatusse tunnid eraldi.
- 2)Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas,tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks.
- 3)Kasutada saab suusaradasid.
- 4)Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

