

NARVA 6. KOOLI ÕPPEKAVA

KEHALINE KASVATUS

I KOOLIASTE

Kehalise kasvatuse õppeaine maht

Õppeaine	Õppeaine maht nädalas		
	1 kl.	2 kl.	3 kl.
Kehaline kasvatus	2	3	3

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja 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 kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

3. Kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 3) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Õppesisu

- 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
- 2) Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega
- 3) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis.
- 4) Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.
- 5) Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.
- 6) Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist
- 7) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
- 8) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.

2. Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) liikub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 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 jooksul järjest).

Õppesisu

- 1) **Rivi- ja korraharjutused.** Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.
- 2) **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- 3) **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.
- 4) **Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused.** Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineeritud harjutused.
- 5) **Rakendusvõimlemine.** Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.
- 6) **Tasakaaluharjutused.** Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
- 7) **Akrobaatilised harjutused.** Veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärgasest ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- 8) **Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.** Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

3. Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

Õppesisu

- 1) **Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks,

kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

- 2) **Hüpped.** Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.
- 3) **Visked.** Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.
- 4)

4. Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

- 1) Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.
- 2) Liikumismängud väljas/maastikul.
- 3) Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.
- 4) Rahvastepall.
- 5) Palli käsitlemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

5. Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis

6. Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

- 1) Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.
- 2) Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.
- 3) Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

7. Ujumine

Õpitulemused

Õpilane:

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 250 meetrit.

Õppesisu

- 1) Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikeades. Ujumise hügieeninõuded.
- 2) Veega kohanemise harjutused.
- 3) Rinnuli- ja seliliujumine.

I kooliastmes käsitletavat teemad ja tundide orienteeruv maht

Teema	1. klass	2. klass	3. klass
1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	4	3	3
2. Võimlemine	24	30	21
3. Jooks, hüpped, visked	14	24	21
4. Liikumismängud	18	21	21
5. Suusatamine	-	-	12
6. Tantsuline liikumine	10	12	12
7. Ujumine	-	15	15
Kokku	70	105	105

5. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

5.1. Kehaline kasvatus esimeses klassis (70 t.)

5.1.1. Õppesisu ja õpitulemused esimeses klassis

Õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane, 1. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele,
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes
- 3) teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid

2. Võimlemine

Õpilane, 1. klassi lõpetaja:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

3. Jooks, hüpped, visked

Õpilane, 1. klassi lõpetaja:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;

- 2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 3) sooritab hoojooksult kaugushüppe

4. Liikumismängud

Õpilane, 1. klassi lõpetaja:

- 1) mängib liikumismänge palliga
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi
- 3) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

5. Tantsuline liikumine

Õpilane, 1. klassi lõpetaja:

- 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu ja õpitulemused teemati

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest (4 t)

Tundide maht	<u>Õppesisu</u>	Põhi mõisted	<u>Õpitulemused</u>
4 t	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega		Õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes 3) teab ja täidab (õpetaja kehtestatud)

			hügieeninõudeid;
--	--	--	------------------

2. Võimlemine (24 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
8 t	Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised	Kolonn Harvenemine Koondumine Pöörded «vasakule» «paremale» «ringiga» Juurdevõtusamm Rivisamm Võimlejasamm	Õpilane: 1) liikub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
8 t	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	Vahend	
8 t	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.		

3. Jooks, hüpped, visked (14 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
6 t	Jooks. Jooksuasend,	Jooks Temp	Õpilane:

	jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes	Teatevõistlus	1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 3) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.
5 t	Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.	kaugus maandumine	
3 t	Visked. Viskepalli hoie.		

4. Liikumismängud (18 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
6 t	Jooksu- ja hüppemängud.	Reeglid	Õpilane: 1) mängib liikumismänge palliga;
6 t	Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.		2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi
2 t	Võistlused palliga.		3) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
4 t	Rahvastepall.		

5. Tantsuline liikumine (10 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
--------------	----------	--------------	--------------

10 t	Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Rütm Temp	Ученик: 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
-------------	---	--------------	--

6.1. Kehaline kasvatus teises klassis (105 t.)

6.1.1. Õppesisu ja õpitulemused teises klassis

Õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane, 2. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge)

2. Võimlemine

Õpilane, 2. klassi lõpetaja:

- 1) liigub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

3. Jooks, hüpped, visked

Õpilane, 2. klassi lõpetaja:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 3) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 4) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

4. Liikumismängud

Õpilane, 2. klassi lõpetaja:

- 1) mängib liikumismänge palliga
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi
- 3) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

5. Tantsuline liikumine

Õpilane, 2. klassi lõpetaja:

- 1) Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi
- 2) Liikumine rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule
- 3) Liikumine ruumis paaris ja grupis.

6. Ujumine

Õpilane, 2. klassi lõpetaja:

- 1) Ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.
- 2) Täidab ohutusnõudeid basseinis
- 3) Täidab hügieeni nõudeid basseinis

Õppesisu ja õpitulemused temati

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest (3 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
3 t	Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega,		Õpilane: 1) kirjeldab

	iseloomustus ja hindamine harjutusi oma partneri. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist		regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes 3) järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid 4) täidab mängureegleid 5) teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid
--	---	--	---

2. Võimlemine (30 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
6 t	Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.	Virg tervitamine kolonn võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega küürutama. Peamine alus Marssis	Õpilane: 1) liikub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise

12 t	<p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</p> <p>Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.</p> <p>Koordineerimisharjutused.</p>	<p>Käitusaeg Õige poos Vertikaalne asend Järk-järgult Takistused</p>	<p>harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>
6 t	<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p>		
6 ч	<p>Rakendusvõimlemine.</p> <p>Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Tasakaaluharjutused.</p> <p>Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise,</p>		

	takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.		
--	---	--	--

3. Jooks, hüpped, visked (24 t.)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
8 t	Jooks. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.	Марафон Kiirendusjooks kestvusjooks kaugus start teatevõistlus	Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus 3) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata. 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga
8 t	Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.	kaugushüppes	
8 t	Visked. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.	täpsus kaugus	

4. Liikumismängud (21 t.)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
7 t	Liikumismängud väljas/maastikul	Reeglid	Õpilane: 1) mängib liikumismänge palliga;
7 t	Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused)		2) mängib

7 t	pallita ja palliga. Rahvastepall.		rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi 3) on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
-----	--	--	---

5. Tantsuline liikumine (12 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
12 t	Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.	Suund Tantsujoon Rütm	Õpilane: 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 2) liigub paaris ja grupis

6. Ujumine (15 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
15 t	Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikeades Veega kohanemise harjutused.	Hügieenireeglid ja käitumist basseinis, vee peal	Õpilane: 1) ujub vabalt valitud stiilis 150 meetrit. 2) täidab ohutusnõudeid basseinis 3) täidab hügieeninõudeid basseinis

7.1.. Kehaline kasvatus kolmandas klassis (105 t.)

7.1.1. Õppesisu ja õpitulemused kolmandas klassis

Õpitulemused

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane, 3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

2. Võimlemine

Õpilane, 3. klassi lõpetaja:

- 1) liigub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

3. Jooks, hüpped, visked

Õpilane, 3. klassi lõpetaja:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

4. Liikumismängud

Õpilane, 3. klassi lõpetaja:

- 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.

5.Suusatamine

Õpilane, 3. klassi lõpetaja:

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

6. Tantsuline liikumine

Õpilane, 3. klassi lõpetaja:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

7. Ujumine

Õpilane, 3. klassi lõpetaja:

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 250 meetrit.

Õppesisu ja õpitulemused teemati

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest (3 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
1 t	Liikumine/sportimine koos kaaslastega	Tervitamine	Õpilane:
1 t	Eesti sportlased	Erki Nool Erika Salimae Kristina Smigun	1) järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid
1 t	Spordivõistlused ja tantsuüritused Eestis		2) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

2. Võimlemine (21 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
15 t	Akrobaatilised harjutused.	Kolonn pöörded harvenemine ja koondumine trel kaarsild	Õpilane: 1) liikub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
6 t	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.		3) sooritab trelti ette, turiseisu ja kaldpinnalt trelti taha; 4) hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul

			järjest).
--	--	--	-----------

3. Jooks, hüpped, visked (21 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
9 t	Jooks	Jooks	Õpilane:
12 t	Hüpped	kiirjooksu püstistart teatevõistlus pendel Õige vastumeelsust ja maandumine	1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distanti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

4. Liikumismängud (21 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
6 t	Liikumine palliga.	Vedamine Saatmine	Õpilane:
7 t	Liikumismängud	Rahvastepall	1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja

8 t	Rahvastepall.		püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
-----	---------------	--	---

5. Suusatamine (12 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
12 t	Suusatamine		Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

6. Tantsuline liikumine (12 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
6 t	Laulumängud	Mange reeglid	Õpilane: 1) mängib/tantsib

6 t	Tantsid		õpitud eesti laulumänge; 2)liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
-----	---------	--	--

7. Ujumine (15 t)

Tundide maht	Õppesisu	Põhi mõisted	Õpitulemused
15 t	Ujumine	Hügieen Ohutus	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 250 meetrit.

Tunnetusliku tegevuse ja õppesisu I kooliastme klasside kaupa tulemused

Üldpädevuste kujundamine

Компетенции	Содержание компетенций
Kultuuri- ja väärtuspädevus	<ul style="list-style-type: none"> • Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi • Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada • Aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus.	<ul style="list-style-type: none"> • Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. • Kehtestamine.
Enesemääratluspädevus.	<ul style="list-style-type: none"> • Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid • suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist

Õpipädevus.	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ja kuidas neid täiustada. • ning kavandada meetmeid, Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.
Suhtluspädevus	<ul style="list-style-type: none"> • arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste. • tantsu oskussõnavara kasutamine
Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.	<ul style="list-style-type: none"> • Sporditehniliste oskuste analüüs, sporditulemuste dünaamika selgitamine • Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid.
Ettevõtlikkuspädevus.	<ul style="list-style-type: none"> • Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada • Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid • Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.
Diigipädevus	<ul style="list-style-type: none"> • Digitaalset pädevuse ja kujundab: oskus õpilaste kasutada kaasaegseid kommunikatiivseid vahendeid kasutades IKT kehalise kasvatuses tundides: kasutades võimu internet. • Õpilane õpib analüüsima tase oma kehaliste võimete ja motoorseid oskusi.

Integratsioon teiste ainevaldkondadega

Предметные области							Kehaline kasvatus Õppesisu
1. võõrkeel	2. matemaatika	3. Loodusained	4. Sotsiaalsained.	5. Kunst ja muusika.	6. Tehnoloogia.	7. Keel ja kirjandus	
+	+	+	+		+	+	Teadmised spordist ja liikumisviisidest
+	+	+	+	+	+	+	Võimlemine
+	+	+			+	+	Jooks, hüpped, visked
+		+			+	+	Liikumismängud
+	+	+			+	+	Suusatamine
+	+	+		+	+	+	Tantsuline liikumine
+	+	+	+	+		+	Ujumine

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Läbivad teemad								Kehaline kasvatus Õppesisu
1. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.	2. Keskkond ja jätkusuutlik areng.	3. Kultuuriline identiteet.	4. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.	5. Teabekeskond	6. Tehnoloogia ja innovatsioon	7. Tervis ja ohutus.	8. Väärtused ja kõlblus	
+		+	+	+		+		Teadmised spordist ja liikumisviisidest
	+		+	+		+		Võimlemine
	+			+		+		Jooks, hüpped, visked
+				+		+		Liikumismängud
					+	+		Suusatamine
				+		+		Tantsuline liikumine
+						+		Ujumine

Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

1. kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
3. kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

1. klassis viispunkti süsteemi ei kasutata. Laste õpetamisel määravad nende õnnestumised õpilase suhtumine õppimisse, hoolitsus (hoolitsus), õpetaja ülesannete täitmisel, edutamise (dünaamika) abil omandatud teadmiste, oskuste, oskuste ja õppematerjalide õppimise taseme juhtimine. Selline lapse tegevuse hindamine 1. klassis ja 1. veerandi 2. klassi esitatakse verbaalselt ning see peaks olema valdavalt julgustuse ja kiitusega. See ei välista üliõpilase töö ühe või teise negatiivse külje märgistamise võimalust. Kuid kõigil juhtudel tuleks hindamine anda heatahtlikule toonile ja anda positiivseid stiimuleid õpilase edasiseks tööks. On oluline, et kõik õpetaja märkused ja juhised oleksid põhjendatud lapsele arusaadavas keeles. Väga tähtis on ka asjaolu, et õppetunni ajal peaks võimalikult suur arv õpilasi oma töö hindama ja ka seda, et õpetaja kokkuvõtte korral hindab õpetaja kogu klassi tööd tervikuna

Hindamisvormide valimisel peab õpetaja arvestama iga õpilase individuaalseid omadusi. Aastal õpib õpetaja iga üliõpilase kohta süstemaatilise ülevaate aineõppe põhiküsimuste meisterlikkuse kohta, valides raamatupidamise vormi oma äranägemise järgi. Alates 2. klassi 2. veerandilt toimib viiepunktivärvi süsteem ja õpetaja juhendab õpilaste teadmiste, oskuste ja võimete hindamisel järgmisi norme. Esimesel tasemel hinnatakse õpilase tegevust klassis (tegevus, koostöö, hoolsus, reeglite järgimine, hügieeninõuded ja ohutusnõuded jne). Eesmärkide tulemusel esitatud mootorsete oskuste hindamisel võetakse arvesse nii saavutatud taset kui ka õppija tehtud tööd tegevuste / harjutuste omandamiseks.

Hindamine 1.klassis

Kujundav hindamine

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- liigub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

- sooritab palliviske paigalt
- mängib liikumismänge palliga
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Hindamine 2. klassis

«5» - **95%-100%** - kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; liikub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata, sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 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, liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

«4» - **75% - 89%** - kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; liikub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); hüpleb hüpitsat tiirutades ette (20 sekundi jooksul järjest), jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata, sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 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, liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

«3» - **50% - 74%** - nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; liikub, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); hüpleb hüpitsat tiirutades ette (15 sekundi jooksul järjest), sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja

pendelteatejooksus; sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata, sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 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.

Hindamine 3.klassis

«5» - 90% - 100% - loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata, sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge и mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust, suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; laskub mäest põhiasendis; läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti, mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 250 meetrit.

«4» - 75% - 89% - loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata, mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust, suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; läbib järjest suusatades distantsti, mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 190 meetrit.

«3» - 50% - 74% - loetleb spordialasid, sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel; sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata, mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust, suusatab paaristõukelise

sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga; Õpilane ujub vabalt valitud stiilis