

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS**1. Valdkonnapädevus**

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse

2. Ainevaldkonna õppeained (loetelu)

Ainevaldkonna õppeained on kehaline kasvatus.

I kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)

Kehaline kasvatus

1. klass 3

2. klass 3

3. klass 2 + 1

II kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)

Kehaline kasvatus

4. klass 3

5. klass 3

6. klass 2

3. Ainevaldkonna kirjeldus (suurde kasti) ja õppeainete kirjeldused (ühte läheb aine nimetus ja kõrval kasti õppeaine kirjeldus; õppeainete kaste võite juurde teha või maha võtta)

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas:

liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aerobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest

ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Kehaline kasvatus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste

PÕHIKOOLI AINEKAVA

	<p>saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>
--	---

4. Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas	
I.Üldpädevuste kujundamine	II.Lõiming ainevaldkondadega
<p><u>Kultuuri ja väärtuspädevused</u> 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 inimeste loodud materiaalse väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.</p> <p><u>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</u> See tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.</p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u> on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.</p> <p><u>Ettevõtlikkuspädevust</u> Kehaline kasvatus kujundab õpilase oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.</p>	<p>Kehalise kasvatuses lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.</p> <p><u>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.</u> Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (spordiuudised, terviseteadet jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades ainealast terminoloogiat.</p> <p><u>Kunstiained.</u> Juhitakse õpilaste tähelepanu spordialade/liikumisviiside isikupärasele ja loominguks käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ümbritsevas ilu.</p> <p><u>Sotsiaalsed.</u> 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.</p> <p><u>Tehnoloogia</u> võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.</p>

Õpipädevus Kehaline kasvatus õpetab õpilast analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamisnimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Suhtluspädevus On seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

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

Loodusained toetavad keskkonna väärtustamist liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses ja loodusõpetuses.

Digipädevus, teabekekkond ja tehnoloogia ja innovatsioon. Õpilane on suuteline kasutama digitehnoloogiat õppeprotsessis, vajalike otsuste tegemisel. Orienteerumine digiseadmete abil, infootsing.

Matemaatika. Kehalises kasvatuses rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud).

<p>Lõimingu korraldus (sh seotus meie lõiminguplaanidega, tuua välja lõiminguprojektide nimed, millega on see valdkond seotud ja mis ained valdkonnas on seotud): Õuesõpe, ainenädalad- ja päevad, spordipäevade organiseerimine ja läbiviimine.</p>	
KLASS	LÕIMINGUPROJEKT
1.-6.klass	Jõulud Teatripäev Projektõpe Vabariigi aastapäev Emakeelepäev Öökool Õppekäigud
<p>Ainevaldkondlikud hindamise erisused (siin tuua välja, kuidas ainet hinnatakse ja kas on aineti ka erisusi)</p>	
<p>I kooliastmes hinnatakse õppeainet kehaline kasvatus hinnetega „+“(sooritatud) või „-“, (sooritamata). II kooliastmes hinnatakse õppeainet kehaline kasvatus hindekskaalal „AR“(arvestatud) või „MA“(mittearvestatud).</p>	
<p>Õppekorralduse erisused (ehk õppe kavandamine ja korraldamine) (kas on mingeid korralduslikke erisusi meie kooli eripärast tulenevalt):</p>	
<p>Õppeaasta alustatakse ja lõpetatakse 1-2 nädala pikkuste õuesõppeperioodidega. Õppeaasta vältel toimuvad ainevaldkondadeüleised projektõppeperioodid.</p>	
<p>Õppekeskkonna erisused (mis keskkondades õppetöö toimub, siia ka meie eripära, nt AHHAAs vms)</p>	
<p>Õpet võidakse läbi viia muuseumis; õppekäigu raames looduslikes keskkondades, ettevõtetes; kooliaias; kooli ümber asuvas mõisapargis; teatris; kinos.</p>	

ÕPPEAINE NIMETUS	LIIKUMISÕPETUS
ÕPPEAINE KIRJELDUS	Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatusõppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.
	TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD
I KOOLIASTE	<p>Kehalise kasvatusõppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes:</p> <p>3. klassi lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 kasvatusõppes 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 kasvatusõppes tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
II KOOLIASTE	<p>Kehalise kasvatusõppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes 6. klassi lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel; 3) selgitab kehalise kasvatusõppes tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatusõppes tundides ning tunnivälistel spordiüritustel; 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö

	<p>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;</p> <p>6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;</p> <p>7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses 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.</p>	
	<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused</i></p>
<p>1.klass</p>	<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) 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;</p> <p>3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi. Õppesisu Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Võimlemine Õpitulemused Õpilane:</p> <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele.</p> <p>Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevates harjutustes ja liikumisviisidega tegeldes.</p> <p>Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.</p> <p>Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Õppesisu Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p> <p>Rivisamm. Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad</p>

PÕHIKOOLI AINEKAVA

	<p>Jooks, hüpped, visked Õpitulemused Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p>	<p>hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused.</p> <p>Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimete kohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja</p>
--	---	---

	<p>Liikumismängud Õpitulemused 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.</p> <p>Talialad - kooli valikul kas suusatamine või uisutamine a) suusatamine Õpitulemused Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 1 km (T) / 1,5 km (P) distantsti. b) uisutamine Õpitulemused Õpilane: 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.</p>	<p>hüppe ühendamise oskus. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Õppesisu Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. 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 sõiduviiis Õppesisu Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>
<p>2.klass</p>	<p>1) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 2) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 3) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p>	<p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks</p>

PÕHIKOOLI AINEKAVA

	<p>Talialad - kooli valikul kas suusatamine või uisutamine</p> <p>a) suusatamine</p> <p>Õpitulemused Õpilane:</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 1,5 km (T) / 2 km (P) distantsti.</p> <p>b) uisutamine</p> <p>Õpitulemused Õpilane:</p> <p>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</p> <p>2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;</p> <p>3) uisutab järjest 3 minutit.</p>	<p>teatepulgaga.</p> <p>Hüpped.</p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked.</p> <p>Viskepalli hoie.</p> <p>Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p> <p>Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>Suusatamine jõukohase tempoga, kasutades eelnevalt õpitud liikumisviise.</p>
<p>3.klass</p>	<p>Jooks, hüpped, visked</p> <p>Õpitulemused Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamata.</p>	<p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped.</p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p>

PÕHIKOOLI AINEKAVA

	<p>8 Talialad - kooli valikul kas suusatamine või uisutamine</p> <p>a) 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.</p> <p>b) uisutamine Õpitulemused Õpilane: 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.</p> <p>Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) Õpitulemused Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	<p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Suusatamine jõukohase tempoga, kasutades eelnevalt õpitud liikumisviise.</p> <p>Õppesisu Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Vabatehnika harjutused ja ujumine vabatehnikas.</p>
<p>4.klass</p>	<p>Kehaline aktiivsus 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p>	<p>Igapäevane liikumine ja selle analüüs, planeerimine; Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Soojendusharjutused. Organismi taastumine</p>

	<p>4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>Liikumisoskus</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Iseseisev akrobaatiliste harjutuste kava koostamine ja esitlemine</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Rakendab ausa mängu põhimõtteid sportides.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvujooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiisaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Korvpall. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Võrkpall. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli</p>
--	---	--

PÕHIKOOLI AINEKAVA

	<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Pesapall, saalihoki, sulgpall. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>5.klass</p>	<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>Liikumine</p> <p>1) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>2) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>3) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus (akrobaatika). Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku</p>

PÕHIKOOLI AINEKAVA

		<p>liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>6.klass</p>	<p>Kehaline aktiivsus 1) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>

PÕHIKOOLI AINEKAVA

	<p>Liikumine</p> <p>1) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>2) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Asukohta ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p> <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
--	--	--

Hindamine:

Liikumisõpetuses toimub arvestuslik hindamine.

Hinnatakse valmisolekut tunniks (sobiv sportlik riietus ja jalanõud), tunnis aktiivselt osalemist, harjutuste tegemisel püüdlikkust ning õpitavate liikumiste tehnikaid.