**Lisa 19 Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel. Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

2) soovib olla terve ja rühikas;

3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;

4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;

5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;

6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;

7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;

8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;

9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;

10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1.2. Kehalise kasvatuse õppeaine maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini. Kuldre Kooli kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 6 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi

kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama.

Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad Kuldre Kooli kehalise kasvatuse ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall) tantsuline liikumine, suusatamine ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse.

1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kultuuri- ja väärtuspädevust kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste 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 õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus 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.

Ettevõtlikkus-, matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

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

1.5. Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamis- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi.

**Tervis ja ohutus**. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused,

õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

**Kultuuriline identiteet.** Kehalise kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

**Teabekeskkond ning tehnoloogia ja innovatsioon**. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

**Väärtused ja kõlblus**. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimat aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

**Üldpädevuste kujundamise võimalusi**

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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

**Enesemääratluspädevus***.* Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus***.* Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus***.* Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

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

**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.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;

3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;

4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);

6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm);

7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;

8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;

9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;

10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised

õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatöötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas. Õpitulemusi hinnatakse numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

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

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

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;

2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

1) kasutada suusarada ja ujulat;

2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

2.2. I kooliaste

2.2.1. Õpitulemused I kooliastme lõpuks

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 kasvatuse 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;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

8) Õpitulemused ujumises

Õpilane:
1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi.

2.2.2. I kooliastmes käsitletavad teemad ja tundide orienteeruv maht

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Teema | 1. klass | 2. klass | 3. klass |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest | 2 | 2 | 2 |
| 2. Võimlemine | 16 | 16 | 14 |
| 3. Jooks, hüpped, visked | 20 | 22 | 18 |
| 4. Liikumismängud | 20 | 18 | 12 |
| 5. Suusatamine/kelgutamine | 12 | 12 | 12 |
| 6. Ujumine | - | 30 | 30 |
| Kokku | 70 | 70 | 70 |

2.2.3. Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel I kooliastmes klassiti

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused I kooliastme lõpuks | Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidestÕpilane:1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi. | 1. klass Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.  |
| 2. klass Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. |
| 3. klassElementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest. |
| 2. VõimlemineÕpilane:1) oskab liikuda, 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). | 1. klass Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. |
| 2. klass Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad 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 vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. |
| 3. klass Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. |
| 3. Jooks, hüpped, viskedÕpilane: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 paku tabamiseta. | 1. klass Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Visked. Viskepalli hoie.  |
| 2. klass Jooks. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.Hüpped. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt |
| 3. klass Jooks. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.Hüpped. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.Visked. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. |
| 4. LiikumismängudÕpilane: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. | 1. klass Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega ja teatevõistlused palliga. Jalgpalli vedamine jalaga. Põrgatamine paigal Rahvastepall. |
| 2. klass Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Löögid paigal. Rahvastepall. |
| 3. klass Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepall. |
| 5. Suusatamine/kelgutamineÕpilane:1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; | 1. klass

Suuskade kandmine. Suusarivi |
| 2. klassLaskumine ja ennetav kukkumine.Kõnd ja libisemine suuskadel.  |
| 3. klassSuuskade kandmine. Suusarivi.Kõnd ja libisemine suuskadel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö suusatamisel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). |
| 7. UjumineÕpilane hüppab üle enda pea sügavusse vette, ujub 100 m rinnuli asendis, sukeldub ja toob käega veekogu põhjast eseme, puhkab paigal asendeid vahetades 3 minutit, ujub 100 m selili asendis ja väljub veest. | 3. klassOhutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Ujumise õpitulemuse muutmisega nähakse ette, et I kooliastme lõpuks on õpilased omandanud ujumisoskuse. **Õppesisu**Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. |

2.2.3 Hindamine I klassis

I klassis antakse kehalises kasvatuses hinnanguid:

* harjutuste sooritamise eest õiges tempos ja õige amplituudiga;
* osavõtu eest rühmatööst või kollektiivsest tegutsemisest (mängud, võistlused);
* aktiivsuse eest tunnis kaasalöömisel.

I klassi kehalise kasvatuse hindamise alused on toodud Kuldre Kooli õppekava üldosas (§14 lg7 I klassi kõikide õppeainete ning III klassi võõrkeele hindamine sõnaliste hinnangutega).

2.3. II kooliaste

2.3.1. Õpitulemused II kooliastme lõpuks

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 kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse 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 ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste 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.

2.3.2. II kooliastmes käsitletavad teemad ja tundide orienteeruv maht

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Teema | 4. klass | 5. klass | 6. klass |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest  | 2 | 2 | 2 |
| 2. Võimlemine | 22 | 22 | 12 |
| 3. Kergejõustik | 35 | 35 | 13 |
| 4. Liikumis- ja spordimängud | 30 | 30 | 18 |
| 5. Suusatamine. | 16 | 16 | 12 |
| Kokku | 105 | 105 | 70 |

2.3.3. Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel II kooliastmes klassiti

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused II kooliastme lõpuks | Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidestÕpilane:1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;5) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.  | 4. klassKehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.  |
| 5. klassKäitumine spordivõistlusel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. |
| 6. klassTeadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.Teadmised antiikolümpiamängudest. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. |
| 2. VõimlemineÕpilane:1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). | 4. klassKõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), kägarhüpe. |
| 5. klassÜmberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumiselt. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused; ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega;. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. |
| 6. klassIluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe;  |
| 3. KergejõustikÕpilane:1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;3) sooritab hoojooksult palliviske;4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;5) jookseb järjest 9 minutit. | 4. klassJooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. |
| 5. klassKiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.  |
| 6. klassKiirjooks. Kestvusjooks. Pallivise. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). |
| 4. Liikumis- ja sportmängudLiikumismängudÕpilane:1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.Sportmängud Õpilane:1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. | 4. klassSportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. |
| 5. klassLiikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpallJalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. |
| 6. klassLiikumismängud, teatevõistlused, rahvastepall, korvpall, jalgpall.Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. |
| 5. SuusatamineÕpilane:1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi. | 4-5. klassPaaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. |
| 6. klassLaskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.Teatesuusatamine. |

2.4. III kooliaste

2.4.1. Õpitulemused III kooliastme lõpuks

Põhikooli lõpetaja:

1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumis­harrastust, ning annab sellele hinnangu;

2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

2.4.2. III kooliastmes käsitletavad teemad ja tundide orienteeruv maht

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Teema | 7. klass | 8. klass | 9. klass |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest  | 2 | 2 | 2 |
| 2. Võimlemine | 12 | 12 | 12 |
| 3. Kergejõustik | 24 | 22 | 22 |
| 4. Liikumis- ja spordimängud | 20 | 20 | 20 |
| 5. Suusatamine. | 12 | 12 | 12 |
| 6. Orienteerimine. | - | 2 | 2 |
| Kokku | 70 | 70 | 70 |

2.4.3. Õpitulemused ja rõhuasetused õppesisu käsitlemisel III kooliastmes klassiti

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused III kooliastme lõpuks | Rõhuasetused õppesisu käsitlemisel klassiti |
| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidestÕpilane:1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumis­harrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. | 7. klass Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“. |
| 8. klass Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. |
| 9. klassÕpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.  |
| 2. VõimlemineÕpilane:1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). | 7. klass Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks.Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks.Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.Tasakaaluharjutused poomil. Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800. |
| 8. klass Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.Rühi arengut toetavad harjutused. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele.Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.Tasakaaluharjutused poomil (T). Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. |
| 9. klassPõhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.Rühi arengut toetavad harjutused. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevaid mahahüppeid.Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. |
| 3. KergejõustikÕpilane:1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). | 7. klass Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks. |
| 8. klass Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kestvusjooks. |
| 9. klassKuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kestvusjooks. |
| 4. Sportmängud Õpilane:1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. | 7. klass Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. |
| 8. klass Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.Omandatud korvpallimängu oskuste edasiarendamine. |
| 9. klassOmandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine. |
| 5. SuusatamineÕpilane:1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. | 7. klass Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. |
| 8-9. klass Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. |
| 6. OrienteerumineÕpilane:1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;2) teab põhileppemärke (10-15);3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; | 8-9. klass 6. OrienteerumineMaastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaartija kompassi kasutades. |

**„Tantsuline liikumine“**

**1.Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Põhikooli tantsuõpetusega taotletakse, et õpilane:

1) tunneb rõõmu tantsust ja huvitub tantsust kui kunstiliigist;

2) väärtustab tantsu inimese, kultuuri ja igapäevaelu rikastajana. Teab ja hoiab rahvuskultuuri

traditsioone, osaleb selle edasikandmises. Mõistab ja austab erinevaid kultuure.

3) tunnetab, teadvustab ja arendab tantsulise liikumise kaudu oma enesekontrolli ja

eneseväljendamise võimeid;

4) arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemisoskust;

5) omandab teadmisi ja praktilist kogemust keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside

mitmekesisusest;

6) väärtustab tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;

7) mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsuga seotud tegevuste kaudu;

8) väärtustab eetilist ja esteetilist väljendusviisi;

9) tajub tantsu kui elukestva liikumisharrastuse tähendust.

**2. Õppeaine kirjeldus**

Tantsuõpetuse kaudu omandab õpilane teadmisi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest.

Tantsuõpetuse keskseks ülesandeks on toetada õpilase ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha kui vaimu. Aktiivne õpe tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust ja kogemist, mis kinnistab õpitut paremini.

Tantsutundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii

kunstiline eneseväljendus, kunstiloome, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid.

Tantsutundides luuakse tingimused isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks. Tantsides arendatakse õpilase isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet ning sallivust. Tantsuõpetuses on esmane eakohalisuse põhimõte, mille all mõistame ennekõike inimkeha füüsilise ja vaimse arengu seaduspärasusi. Tantsuõpetus toetab harmoonilise isiksuse kujunemist tantsulise eneseväljenduse kaudu, avab ning avardab võimalusi tantsuga tegeleda ja loovast tegevusest rõõmu tunda. Tantsuõpetuses tekib huvi loomingulise tegevuse vastu, kujuneb loomulik ja õige kehahoiak ning elukestev tervislik liikumisharjumus.

Tantsuõpetuse kaudu on õpilasel võimalus tunda end kultuurikandjana, saades teadmisi pärimuskultuurist. Samuti saavad õpilased tunda uuenduslikku muutumist kultuuritraditsioonis, suhtumist uutesse kultuuriilmingutesse ning võimalust võrrelda massikultuuri, kõrgkultuuri ja pärimuskultuuri ning nende üle arutleda. Eesti ja maailma tantsukultuuri tutvustamisega kujundatakse õpilaste silmaringi ning sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid.

**Lõiming**

**Eesti keel.** Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärimuslikud lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel, suuline väljendusoskus harjutuste sooritusel, tähekujude moodustamine

**Võõrkeel.** Tantsude ja tantsunimede päritolu selgitamine.

**Muusika.** Saatemuusika kasutamine, muusika iseloomu väljendamine liikumise kaudu, rütm ja dünaamika; laulmine.

**Inimeseõpetus.** Mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja „maailma avastamine“; „meie“ tunne ja sõpruskond, suhtlemine kaaslastega.

**Loodusõpetus.** Nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses

**Kunst ja tööõpetus.** Mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomisrõõm.

**Matemaatika.** Paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda

**Läbivad teemad**

**Tervis ja ohutus.** Kehalise kasvatuse õppeaine valdkonna tantsulisel liikumisel on kanda oluline osa. Tantsutreeningul on tervist tugevdav toime – see arendab südame- veresoonkonna ja lihasvastupidavust, painduvust, olenevalt treeningust ka jõudu. Arenevad ka tasakaal, koordinatsioon. Emotsionaalsus tantsutunnis aitab arendada ja säilitada ka vaimset tervist ning pakub nii vajalikku vaheldust ”võrgustunud” maailmas, kus suur osa ajast veedetakse istudes.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Tantsulise liikumisega innustatakse olema terve ning kandma muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Selleks, et õppijal tekiks motivatsioon elukestvaks õppeks, peaks tal olema kogemus, et õppimine on meeldiv ja sisemist rahuldust pakkuv tegevus. Tants ja liikumine on selles mõttes väga tänuväärne, et tulemus on silmaga näha ja sageli tulevad edusammud suhteliselt kiiresti.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Tantsuga saab tegeleda igas keskkonnas ning väga väikeste keskkonnamõjudega. Selle kaudu õpitakse väärtustama ümbritsevat ning soodustatakse õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Toetatakse õpilaste enesealgatuslikke tantsualaseid projekte (tantsusündmuste korraldamine jms).

**Kultuuriline identiteet** kajastub tantsulise liikumise tundides õpitavates valdkondades, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

**Teabekeskkond** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

***Tehnoloogia ja innovatsioon*** rakendamine tantsulises liikumises seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega, sh IKT võimaluste rakendamisega.

**Väärtused ja kõlblus** seostub tantsulises liikumises enda ja kaaslaste väärtustamisega. Tantsimine, tantsu vaatamine ja tantsust rääkimine suurendab silmaringi ning avatust maailmas toimuva kohta.

**3. Õpitulemused**

**I kooliaste**

3. klassi lõpetaja:

• oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid

• oskab kuulata muusikat, tekitada rütmi oma kehaga ja seda analüüsida

• sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse

• huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;

• kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi;

• mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara.

**II kooliaste**

6. klassi lõpetaja:

• tantsib õpitud paaris- (sh paarilise vahetusega) ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;

• kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;

• osaleb taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes;

• mõistab tunnis kasutatavat sõnavara;

• tantsib enamlevinud seltskonnatantsude (rumba, fokstrott, samba, rock, cha-cha-cha) põhisamme ja –kombinatsioone.

**4. Õppesisu**

Tantsuline liikumine on I kooliastmes eraldi üks tund nädalas.

I kooliastmes on kesksel kohal tantsuelementide (aeg, ruum, jõud, keha) tundmaõppimine

loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade

liikumisvõimalusi (nt painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne), liikumist ruumis (suunad, tasandid);

liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav jt)

Liikumist ja tantsu õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus, jne).

Tasakaalu-, koordinatsiooni-ja teiste harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse

enda loomingulist panust (nt improvisatsiooni võimalused pärimustantsus ja loovmängus).

Tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud oleksid kõik õpilased.

Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine.

Selles vanuseastmes rajatakse alus tantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja

edasikandmisele. Luuakse tingimused lapse tantsulise mõtlemise ja loovuse arenguks. Igale

lapsele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise

kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid jm). Saadud kogemuste väljendamiseks

kasutatakse erinevaid vorme (kirjutamine, vestlus, joonistamine jm). Õpitakse märkama

liikumiste erinevust ja liikujate eripära. Õpilane õpib mõistma tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.

Tantsutunnid planeeritakse tunniplaani osana ja viiakse läbi aulas.

Tunnis osalejatel on sobiv riietus ja jalanõud.

Aula kõrval on abiruumina kasutusel riietumisruum.

Muud vahendid:

 1. õppekirjandus;

 2. fonoteek (CDd, DVDd, VHSid);

 3. vahendid pärimus- ja loovtantsude tantsimiseks: rätid, pulgad, pallid jm;

 4. CD- mängija;

 5. võimalus kasutada projektorit

**5. Õppetegevus**

• peetakse silmas õppekava alusväärtusi, üldpädevusi, õppeaine eesmärke ja õpitulemusi ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

• jälgitakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevuseks;

• võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;

• arvestatakse õpilaste individuaalseid iseärasusi ning kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste võimaldavad sobiva pingutustasemega õppida;

• kasutatakse tänapäevastel info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid.

**I kooliaste**

1)organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine

tunnivälise tegevusena;

2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;

3) kontrollharjutuste sooritamine; oma harjutuste analüüsimine;

4) tantsuelementide ja keha liikumisvõimaluste tundmaõppimine;

5) liikumise seostamine rütmi ja helidega;

6) tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutuste õppimine ja sooritamine;

7) loovmängude mängimine;

8) lihtsamate pärimustantsude tantsimine;

9) tantsuürituste külastamine;

10) tantsu oskussõnavara omandamine.

**6. Hindamine**

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ja teiste hindamist

reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Tantsuõpetuses annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu

kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast

parematele tulemustele ja enesearendusele. Hinnatakse õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist tantsulistes tegevustes, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Hindamisel arvestatakse kõiki tantsuõpetuse komponente: tantsimist, tantsu loomist, tantsu üle arutlemist ja teadmisi tantsuajaloost. Lisaks võetakse arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest.

Õpitulemusi hinnatakse suuliste sõnaliste ning numbriliste hinnetega. Tantsuõppes kasutatakse protsessipõhist suulist ja kirjalikku numbrilist hindamist või tagasisidet. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega. Õpilane teab, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise

kriteeriumid.

I kooliastmes hinnatakse peamiselt osavõttu loovmängulistest liikumistegevustest.