

Kehaline kasvatus

Lihtsustatud õppekava

MÄETAGUSE PÕHIKOOI

Sisukord

1	Kehaline kasvatus	3
1.1	Üldalused	3
1.1.1	Õppe-ja kasvatusesmärgid	3
1.1.2	Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa	3
1.1.3	Kehalise kasvatus kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamine.....	8
1.1.4	Kehalise kasvatus lõimingu rakendamise viisid teiste ainevaldkondadega.....	9
1.1.5	Läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses.....	9
	1. klass kehaline kasvatus	11
	2. klass kehaline kasvatus	12
	3. klass kehaline kasvatus	13
	4. klass kehaline kasvatus	14
	5. klass kehaline kasvatus	15
	6. klass kehaline kasvatus	16
	7. klass kehaline kasvatus	17
	8. klass kehaline kasvatus	18
	9. klass kehaline kasvatus	19

1 Kehaline kasvatus

1.1 Üldalused

1.1.1 Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatus kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

1. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
2. tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
3. liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
4. tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone

1.1.2 Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

Õpitulemused I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

1. osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpituid liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
2. teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
3. teab ja täidab kokkulepituid mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
4. sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
5. tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.
Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

1. osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
2. on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.

Õpitulemused 1. klassis

Õpilane:

1. jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;
2. sooritab õpituid harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;

3. sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;
4. mängib õpitud liikumismänge;
5. oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;
6. kannab, veeretab ja viskab palli;
7. oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;
8. vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;
9. liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.

Õpitulemused 2. klassis

Õpilane:

1. järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;
2. ronib üle, alt ja läbi takistuse;
3. oskab sooritada veereid;
4. oskab visata ja püüda palli;
5. mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid;
6. oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel;
7. sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;
8. korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.

Õpitulemused 3. klassis

Õpilane:

1. korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
2. oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;
3. oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
4. sooritab hoolauvalt toenghüppeid;
5. osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;
6. liigub lausmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
7. viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;
8. oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
9. tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpitulemused II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

1. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;

2. oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
3. mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
4. kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
5. püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärged oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

Õpilane:

1. osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
2. on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, saavutanud julguse tegutseda vees, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsti läbimiseks ujudes.

Õpitulemused 4. klassis

Õpilane:

1. oskab rivis kaheks loendada;
2. sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;
3. mängib rahvastepalli määruste päraselt;
4. oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;
5. järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;
6. sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;
7. jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;
8. teab õpitud oskussõnu.

Õpitulemused 5. klassis

Õpilane:

1. täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;
2. sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;
3. jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;
4. on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;
5. kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise;
6. oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;
7. järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;
8. oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastada pingutusest.

Õpitulemused 6. klassis

Õpilane:

1. oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;
2. esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;
3. tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;
4. sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;
5. mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse;
6. teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

1. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
2. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
3. järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslast ja teeb nendega koostööd;
4. jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
5. kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;
6. kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
7. teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

Õpitulemused 7. klassis

Õpilane:

1. kasutab õpitud terminoloogiat;
2. oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;
3. oskab joosta madallähtest 100 m;

4. oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;
5. sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;
6. suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvvalt liikuda;
7. mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
8. tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
9. oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

Õpitulemused 8. klassis

Õpilane:

1. oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;
2. otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;
3. oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;
4. sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;
5. oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;
6. oskab reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;
7. oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;
8. oskab õpitud talispordialal määrustepärast võistelda;
9. teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.

Õpitulemused 9. klassis

Õpilane:

1. teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
2. oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
3. oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;
4. kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;
5. teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;
6. on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;
7. oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
8. oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;
9. järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;
10. oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

1.1.3 Kehalise kasvatuse kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamine

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 tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, 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. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.1.4 Kehalise kasvatuselõimingu rakendamise viisid teiste ainevaldkondadega

Keeled (sh võõrkeel). Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiudised, terviseeteave 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 terviseetemateliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeele omandamist.

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

Loodusõpetus. Kehalist kasvatuselõimingu toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimingu kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses

Ajalugu ja inimeseõpetus. Kehalises kasvatuselõimingu omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Kehalise kasvatuselõimingu kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses.

Tööõpetus. 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 kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutatavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanõolisid lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.1.5 Lõimivate teemadelõimimine kehalises kasvatuselõimingu

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 kasvatuselõimingu innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast 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.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

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

1. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel ja takistuste ületamine; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskused: liikumismängud; liikumine muusika saatel. Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: palli kandmine, veeretamine ja viskamine. Riiete vahetamine ning riietusruumis käitumine ja korra hoidmine.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• lühimatk;• kelgu ohutu kasutamine.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;2. sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;3. sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;4. mängib õpitud liikumismänge;5. oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;6. kannab, veeretab ja viskab palli;7. oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;8. vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;9. liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.

2. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Korranõuded tunnis. Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüplemisharjutused. Ronimisoskused: ronimine üle, alt ja läbi takistuse. Edasiliikumisoskused: liikumismängud; veere te sooritamine. Vahendil liikumine: kelguga kaaslase vedamine, laskumisel kelguga pidurdamine ja pööramine. Viske- ja püüdmisoskused: palli viskamine ja püüdmine. Kehahoid. Ujumine.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• lühimatk;• kelgul kaaslase vedamine;• kelguga laskumisel pidurdamine ja pööramine;• ujumise algõpetuse esimene kursus.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;2. ronib üle, alt ja läbi takistuse;3. oskab sooritada veereid;4. oskab visata ja püüda palli;5. mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid;6. oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel;7. sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;8. korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu;9. osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega.

3. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Tasakaalu hoidmine eri asendites ja vahenditel. Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; püstilähtest erinevate distantside jooksmine; lühimatk. Hüppeoskused: hoolauvalt toenghüpe, kauguse hüppamine paigalt. Edasiliikumisoskused: liikumismängud ja nende reeglite tundmine; veerete sooritamine; liikumine muusika saatel. Vahendil liikumine: suuskadega liikumine lauskmaal. Viske- ja püüdmisoskused: viskepalli viskamine. Hügieeninõuete järgimine. Ujumine.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• lühimatk;• harjutused suuskadel;• ujumise algõpetuse esimene kursus.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;2. oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;3. oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;4. sooritab hoolauvalt toenghüppeid;5. osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;6. liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;7. viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;8. oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;9. tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda;10. on läbinud ujumise algõpetuse teise kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.

4. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Akrobaatikaharjutused ja harjutuste kombinatsioonid. Rahvastepall. Vahendil liikumine: libisemine suuskadel, pöörded paigal, kukkumisel püsti tõusmine. Hüppeoskused: hooga kaugushüpe. Viske- ja püüdmisoskused: pallivise. Kõnni- ja jooksuoskused: 60 m jooks püstilähtest; jooksmine vahelduva kõnniga pikemat distantsi (1 km); lühimat. Isikliku hügieeni nõuete järgimine.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• lühimat;• harjutused suuskadel.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. oskab rivis kaheks loendada;2. sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;3. mängib rahvastepalli määruste päraselt;4. oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöörded paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;5. järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;6. sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;7. jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;8. teab õpitud oskussõnu.

5. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Ohutusnõuded liikumistegevustel. Kõnni- ja jooksuoskused: jooksmine 1,5 km vahelduva kõnniga; lühimat. Vahendil liikumine: suusatamisel erinevate laskumis- ja tõusuviiside kasutamine. Ripped, toengud ja tasakaalu hoidmine võimlemisvahenditel. Sportmängud. Ausa mängu põhimõtted. Lõdvestus- ja taastumisharjutused.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• lühimat;• harjutused suuskadel;• regulaarselt lõdvestus- ja taastumisharjutuste tegemine.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;2. sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;3. jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;4. on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;5. kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise;6. oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;7. järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;8. oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.

6. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õppesisu:</p> <p>Plaani järgi orienteerumine. Võimlemis- või tantsukava harjutamine. Liikumistegevustes tegutsemine rühmas, arvestades kaaslastega. Vahendil liikumine: suusatamine ja/või uisutamine, kasutades õpitud tehnikaid. Sportmängude mängimine. Liiklusohutusreeglid.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• lihtsa plaani järgi orienteerumine;• õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava esitamine.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;2. esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;3. tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;4. sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;5. mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse;6. teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

7. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Hüppeoskused: kõrgushüppes käärhüppe kasutamine. Kõnni- ja jooksuoskused: madallähtest 100 m jooksmine; pendelteatejooks. Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine paigalt. Vahendil liikumine: suusatamine vahelduval maastikul ja/või uisutamine. Kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest nii muusika saatel kui ilma. Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Lihtsamate leppemärkide tundmine kaardil.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• orienteerumisülesanne kaardi järgi kooli ümbruses.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. kasutab õpitud terminoloogiat;2. oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;3. oskab joosta madallähtest 100 m;4. oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;5. sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;6. suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda;7. mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;8. tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;9. oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

8. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õppesisu:</p> <p>Rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutuste kombinatsioonid. Spordialase teabe otsimine infoallikatest. Võistluseelset soojendusharjutused ja võistlusjärgsed venitusharjutused. Hüppeoskused: kõrgushüpe. Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine hooga. Kõnni- ja jooksuoskused: tehniliselt õigesti ringteatejooksu sooritamine. Õpitud sportmängude ja talispordialade võistlusreeglid. Ohutusreeglid liikumistegevustes.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• spordialase info (Eesti ja maailma tuntud sportlased) otsimine erinevatest infoallikatest;• võistluseelse soojenduse ja võistlusjärgse venituse teostamine.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;2. otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;3. oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;4. sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;5. oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;6. oskab reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;7. oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;8. oskab õpitud talispordialal määrustepärast võistelda;9. teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.

9. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Ohutus- ja hügieeninõuded sportimisel. Tegutsemine jõusaalis. Maastikukaardi järgi orienteerumine. Õpitud spordialade võistlusreeglid. Eesti tähtsamad spordi- ja kultuurisündmused ning tuntumad sportlased. Igapäevased liikumisharjumised ja orienteerumine liikumistegevustele. Tehnoloogilised vahendid liikumistegevuse arendamiseks. Kehalised võimed ja nende arendamine. Ausa mängu põhimõtted. Esmase abi andmine saadud vigastuste korral ja/või abi kutsumine.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none">• õigete raskuste ja koormuse valimine jõusaalis;• orienteerumisülesanne: orienteerimine lihtsa maastikukaardi järgi;• info otsimine Eesti tähtsamate spordi- ja kultuurisündmuste ning tuntumate sportlaste kohta;• liikumispäevik: enda liikumisharjumiste jälgimine mingi perioodi jooksul ja koos õpetajaga tulemuste analüüsimine;• simulatsiooniharjutus: tegutsemine vigastuste korral.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;2. oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;3. oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;4. kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;5. teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;6. on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;7. oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;8. oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;9. järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;10. oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.