

## Sisukord

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus” .....	2
1.1. Kehakultuuripädevus.....	2
1.2 Ainevaldkonna õppeaine .....	2
1.3. Õppeaine nädalatundide jaotumine II kooliastmes .....	3
1.4. Ainevaldkonna kirjeldus.....	3
2. Aine: kehaline kasvatus .....	4
2.1.Õppe- ja kasvatuseesmärgid.....	4
2.2. Õppeaine kirjeldus.....	5
2.3. Õppetegevus .....	5
2.4. Füüsiline õpikeskkond.....	6
2.5. Hindamise üldalused .....	6
2.6. Läbivad teemad .....	7
2.7. Lõiming teiste õppeainetega.....	9
3. II kooliastme õpitulemused .....	10
4. Klass: 4.....	11
4.1. Õpitulemused .....	11
4.2 Õppesisu (70 t): .....	12
5. Klass: 5.....	15
5.1. Õpitulemused .....	15
5.2 Õppesisu (105t): .....	16
6. Klass: 6.....	19
6.1. Õpitulemused .....	19
6.2 Õppesisu (105t): .....	20
7. Hindamine .....	24

## **1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”**

### **1.1. Kehakultuuripädevus**

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks II kooliastmes 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 II kooliastme lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele;
- soovib olla terve ja rühikas;
- liigub ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab II kooliastme ainekavas kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

### **1.2 Ainevaldkonna õppeaine**

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.–9. klassini.

### **1.3. Õppeaine nädalatundide jaotumine II kooliastmes**

4 klass – 2 tundi

5 klass – 3 tundi

6 klass – 3 tundi

#### 1.4. 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, kaaslast 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 kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall, saalihoki), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine) ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusete ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantsu ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

## **2. Aine: kehaline kasvatus**

### **2.1.Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

II kooliastmes kehalise kasvatusega taotletakse, et 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 õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alased 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 tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse 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.

### **2.2. Õppeaine kirjeldus**

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

### 2.3. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

### 2.4. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume

## 2.5. Hindamise üldalused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatootamist, 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 sõnaliste hinnangute ja 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.

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 nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kujundava hindamisena mõistetakse õppe kestel toimuvat hindamist, mille käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumist, antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ning vajakajäämistele kohta, innustatakse ja suunatakse õpilast edasisele õppimisele ning kavandatakse edasise õppimise eesmärgid ja teed. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Õppetunni vältel saab õpilane enamasti suulist või kirjalikku sõnalist tagasisidet õppeainet ja ainevaldkonda puudutavate teadmiste ja oskuste (sealhulgas üldpädevuste, kooliastme õppe- ja kasvatuseesmärkide ja läbivate teemade) kohta. Kogu õppepäeva vältel annavad õpetajad ja teised

õppe- ja kasvatusalal töötavad isikud õpilasele tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Põhikool reageerib juhtumitele, mis on vastuolus üldtunnustatud väärtuste ning heade tavadega.

## 2.6. Läbivad teemad

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

**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. Läbiva teema „Tervis ja ohutus” käsitlemisel II kooliastmes pööratakse teadmiste ja oskuste kujundamise kõrval tähelepanu eelkõige vastavasisuliste väärtushinnangute kujundamisele, õpetuse elulähedusele ja levinuma riskikäitumise ärahoidmisele (käitumine, millega kaasnevad nt vigastused, ohu tekkimine, alkoholi jt uimastite kuritarvitamine, suitsetamine, ebatervislik toitumine, vähene kehaline aktiivsus ja kehaline ülekoormus).

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Kehalises kasvatuses 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. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Läbiva teema käsitlemine II kooliastmes keskendub õpilase sotsiaalsetele ja toimetulekuoskustele, oma huvide ja võimete tundmaõppimisele ning arendamisele. Eesmärk on aidata õpilasel kujundada põhilisi õpioskusi, empaatiavõimet ning suhtlemis- ja enesekontrollioskusi.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. Läbiva teema käsitlemine II kooliastmes keskendub peamiselt koduümbruse ja Eesti keskkonnaprobleemide käsitlemisele. Arendatakse tahet osaleda keskkonnaprobleemide ärahoidmises ja lahendamises ning kujundatakse keskkonnaalast otsustamisoskust. Arendatakse säästvat suhtumist ümbritsevasse ja elukeskkonna väärtustamist, õpitakse teadvustama end tarbijana ning toimima keskkonda hoidvalt.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm). Läbiva teema käsitlemisel II kooliastmes on oluline toetada õpilase initsiatiivi ning pakkuda talle võimalusi ja abi ühisalgatusteks. Õpilasi innustatakse iseseisvalt tegutsema ühise eesmärgi nimel ning võtma sellega kaasnevat vastutust ja kohustusi. Oluline on suunata õpilasi leidma jõukohastele probleemidele loominguilisi lahendusi ning aidata neil kogeda koos tegutsemise kasulikkust ja vajalikkust.

**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. Läbiva teema käsitlemisel II kooliastmes on tähtis kujundada positiivseid hoiakuid erinevate kultuuride ja inimeste suhtes ning vältida eelarvamusliku suhtumise kujunemist. Õpitakse respektierima erisusi ja hindama neid kui kultuurilist mitmekesisust ning kultuuride vastastikuse rikastamise vahendit. Õppes ja kasvatuses leitakse võimalusi, kus õppija saab rakendada oma teadmisi ja oskusi omakultuuri tutvustamiseks näiteks koolide ja rahvusvaheliste projektide kaudu.

**Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.** Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti. Läbiva teema käsitlemisel II kooliastmes on käsitluse keskmes avalikus ja privaatses ruumis toimimise seaduspärasused ning põhiliste kommunikatsiooniformaatide tundmaõppimine. Õpilane harjub internetis liikudes eristama avalikku ja isiklikku sfääri ning valima selle põhjal õiget suhtlusviisi. Teise kooliastme jooksul harjutakse lugema ja kuulama uudist kui üht ajakirjanduse põhilist tekstiliiki, hindama selle kvaliteeti ning tuvastama uudises puuduvat teavet.

**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. Läbiva teema käsitlemisega II kooliastmes teadvustatakse ja mõtestatakse kõlbelisi norme ning kujundatakse sallivust ja lugupidamist erinevate inimeste vastu. Erinevaid vaatenurki pakkuva käsitluse kaudu taotletakse õpilase isiklike seisukohtade kujunemist humanistlike kõlbeliste normide taustal. Õpilase mõttearendustesse tuleks suhtuda paindlikult, jättes õpilasele võimaluse säilitada oma arvamusi. Õppemeetoditest on kesksel kohal lugude analüüs, aktiivõppemeetodid, rühmatöö, konfliktsete juhtumite arutelu ning rollimängud. Õppevara kaudu tutvustatakse õpilasele positiivseid kõlbelisi eeskujusid ja ideaale. Igapäevases koolielus pakutakse võimalusi rakendada omandatud teadmisi.

## 2.7. Lõiming teiste õppeainetega

Kehalise kasvatuse lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteevete 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 terviseteevaliste 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 inimese- ja loodusõpetuses.

**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 kujutamise- 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.

Kehaline kasvatus on seotud teiste õppeainetega pädevuste kujundamise kaudu.

### **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 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.

### 3. II kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi lõpetaja:

- 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 õpitulemusi õppesisu alt), 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 tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse 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.

#### 4. Klass: 4

##### 4.1. Õpitulemused

Õpilane:

- tunneb õpitud liikumissoovitusi ja spordialade/tantsustiilide oskussõnu;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
- nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal;
- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- sooritab erinevaid haardeid ja hoideid, ronib;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;
- sooritab hoojooksu, äratõuke ja toengkägara;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;
- jookseb järjest 6 minutit;
- sooritab kaugushüppe paigalt ja täishoolt paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab palliviske kolmesammu hooga;
- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab õiget palli hoiat, põrgatab palli paigal korvpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- hoiab õigesti keppi ja veab palli saalihokis;
- suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- peatub kasutades sahkpidurdus;
- uisutab järjest 4 min;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.

#### 4.2 Õppesisu (70 t):

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b> Liikumissoovitused 4 klassi õpilasele Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb õpitud liikumissoovitusi ja spordialade/tantsustiilide oskussõnu;</li> <li>teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;</li> <li>nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi;</li> </ul>	<p><b>4</b></p>
<p><b>Võimlemine</b> Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kollonis Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Hüplemisharjutused hüpitsaga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahendiga, käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; hooglemine rippes. Akrobaatika. Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild, ratas kõrvale - juurdeviivad harjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal;</li> <li>sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>sooritab erinevaid haardeid ja hoideid, ronib;</li> <li>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> </ul>	<p><b>14</b></p>

<p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;</li> <li>• sooritab hoojooksu, äratõuke ja toengkägara;</li> </ul>	
<p><b>Kergejõustik</b> Jooks. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Pendelteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.  Hüpped. Kaugushüpe paigalt ja täishoolt paku tabamiseta. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise kolmesammu hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;</li> <li>• jookseb järjest 6 minutit;</li> <li>• sooritab kaugushüppe paigalt ja täishoolt paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>• sooritab palliviske kolmesammu hooga;</li> </ul>	<b>22</b>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b> Liikumismängud. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Pioneerpalli tutvustamine. Rahvastepall.  Sportmängud. Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine. Jalgpall. Söödu peatamine ja löögitehnika õppimine. Saalihoki. Kepi hoidmine, palli vedamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>• mängib rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>• sooritab õiget palli hoiet, põrgatab palli paigal korvpallis;</li> <li>• sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</li> <li>• hoiab õigesti keppi ja veab palli saalihokis;</li> </ul>	<b>23</b>
<p><b>Talialad</b> Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis. Sähkpidurdus. Laskumine põhi- ja puhkeasendis.  või  Uisutamine. Uisutamine erinevate käteasenditega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduvõisiga;</li> <li>• sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>• peatub kasutades sähkpidurdus;</li> </ul>	<b>4</b>

Sahkipidurdus. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>uisutab järjest 4 min;</li> </ul>	
<b>Tantsuline liikumine</b> Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.</li> </ul>	<b>3</b>

## 5. Klass: 5

### 5.1. Õpitulemused

Õpilane:

- teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu ja reegleid;
- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- sooritab rühiharjutusi;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab tasakaalu harjutusi;
- sooritab õpitud toenghüpet;

- sooritab õige teatevahetuse ring- ja pendelteatejooksus;
- jookseb järjest 7-8 minutit;
- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;
- sooritab palliviske hooga;
- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab palli põrgatamise, söötmise ja viske korvile;
- sooritab ülalt- ja altsöotu paarides võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatuse jalgpallis;
- sooritab palli söötmise ja vastuvõtu paigalt saalihokis;
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;
- sooritab pidurdamise kukkumisega;
- sooritab stardi, sõidab kurvis ja finišeerib;
- uisutab järjest 5 min;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- teab põhileppemärke (8-10);
- oskab kasutada kompassi.

## 5.2 Õppesisu (105t):

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu ja reegleid;</li> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist</li> </ul>	<p><b>6</b></p>

<p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas</p>	<p>aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>• sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>• oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;</li> </ul>	
<p><b>Võimlemine</b> Rivikorra harjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped. Rakendus- ja riistvõimlemine. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; upp-, tiri- ja kinnerripe; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega – juurdeviivad harjutused (P). Akrobaatika. Erinevad tirelid; ratas kõrvale; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded. Toenghüpe. Kägarhüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</li>   <li>• sooritab rühiharjutusi;</li>   <li>• sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li>   <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni kangil (P);</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</li> <li>• sooritab tasakaalu harjutusi;</li> </ul>	<p><b>16</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpitud toenghüpet;</li> </ul>	
<p><b>Kergejõustik</b> Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine, jooksu alustamine ja lõpetamine. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. pallivise hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õige teatevahetuse ring- ja pendelteatejooksus;</li> <li>• jookseb järjest 7-8 minutit;</li> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamiseta;</li> <li>• sooritab palliviske hooga;</li> </ul>	<b>34</b>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b> Liikumismängud. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Pioneeripall.  Sportmängud. Korvpall. Palli põrgatamine liikumisel, söötmine ja vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga, ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Kolme viskega võrkpall. Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika arendamine. Saalihoki. Palli söötmine ja vastuvõtt paigalt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>• mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>• sooritab palli põrgatamise, söötmise ja viske korvile;</li> <li>• sooritab ülalt- ja altsöötu paarides võrkpallis;</li> <li>• sooritab palli söötmise ja peatuse jalgpallis;</li> <li>• sooritab palli söötmise ja vastuvõtu paigalt saalihokis;</li> </ul>	<b>36</b>
<p><b>Talialad</b> Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis, pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega, uisusamm ilma keppideta. või Uisutamine. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga;</li> <li>• sooritab pidurdamise kukkumisega;</li> <li>• sooritab stardi, sõidab kurvis ja finišeerib;</li> <li>• uisutab järjest 5 min;</li> </ul>	<b>4</b>

<p><b>Tantsuline liikumine</b> Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> </ul>	<b>4</b>
<p><b>Orienteerumine</b> Maastikuobjektid, leppemärgid. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab põhileppemärke (8-10);</li> <li>oskab kasutada kompassi;</li> </ul>	<b>5</b>

## 6. Klass: 6

### 6.1. Õpitulemused

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest;

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe) ;
- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse;
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti;
- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- kasutab uisutades sahkpidurdust;
- uisutab järjest 6 minutit;
- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;

- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## 6.2 Õppesisu (105t):

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p><b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</li> <li>• suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</li> <li>• sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</li> <li>• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> <li>• teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> </ul>	

<p>Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest;</li> </ul>	
<p><b>Võimlemine</b> Rivikorra harjutused: Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: kangil jala ülehoog käärtõengusse ja tagasi (P). Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Iluvõimlemine (T): hüpitsa lihtsad visked ja püüded. Akrobaatika: tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused: erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped (T). Toenghüpe: hark- või kägarhüpe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab hüplemisharjutusi hüpitsa ja hoonööriga;</li> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>• sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>• sooritab akrobaatika harjutuskombinatsiooni;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe);</li> </ul>	<b>18</b>
<p><b>Kergejõustik</b> Jooks. madallähte tutvustamine, teatejooks. Kestvusjooks.  Hüpped. kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>• jookseb järjest 9 minutit;</li> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> </ul>	<b>34</b>

<p>Visked. pallivise hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab hoojooksult pallivise;</li> </ul>	
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b> Sportmängud: Võrkpall. Alt-eest palling. Minivõrkpall.</p> <p>Korvpall. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p> <p>Saalihoki. Palli söötmine ja vastuvõtt liikumisel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse;</li> <li>• sooritab alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>• sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</li> <li>• sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;</li> <li>• sooritab palli söötmise ja vastuvõtu saalihokis;</li> </ul>	<p><b>37</b></p>
<p><b>Talialad</b> Suusatamine. Paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisid, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis. Laskumine madalasendis.</p> <p>või</p> <p>Uisutamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;</li> <li>• sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>• sooritab uisusamm- ja poolsahkpidurduse;</li> <li>• sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>• läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi;</li> <li>• sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</li> <li>• kasutab uisutades sahkpidurdust;</li> <li>• uisutab järjest 6 minutit;</li> </ul>	<p><b>4</b></p>
<p><b>Orienteerumine</b> Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>• teab põhileppemärke (10–15);</li> <li>• orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>• arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe,</li> </ul>	<p><b>4</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>reljeefivorme ja takistusi;</li> <li>oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;</li> </ul>	
<p><b>Tantsuline liikumine</b> Põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ul>	<b>4</b>

## 7. Hindamine

Liikumisoskuste hindamisel lähtutakse lapse individuaalsest kehalisest arengust ja arvestatakse tema terviseseisundit.

Hindega „5” („väga hea”) hinnatakse harjutuste sooritamist, aktiivsust, osavõtlikkust, tegutsemise- ja koostöövalmidust, osalemist mitmesugustel spordiüritustel, iseseisvat harjutamisoskust, reeglite järgimist, positiivset suhtumist, hügieenireeglitest kinnipidamist, ohutusnõuete täitmist.

Hindega „4” („hea”) hinnatakse õpilast, enamasti sooritab harjutused iseseisvalt, kuid mõnikord vajab suunamist.

Hindega „3” („rahuldav”) hinnatakse õpilast, kes sooritab harjutusi oma võimete kohaselt, kuid pidevalt vajab abi, meeldetuletust ja lisaseletusi.

Hindega „2” („puudulik”) hinnatakse õpilast, kes korduvalt eirab ohutus-, hügieeninõudeid ja rikub tunnikorda.

Hindega „1” („nõrk”) hinnatakse, kui õpilane ei ole omandanud nõutavaid teadmisi ja oskusi.

Hindega „0” („ootel”) hinnatakse õpilast, kes arvestusliku töö ajal puudus või pole valmis tunniks põhjusega. Õpilane on kohustatud 10 päeva jooksul, alates kooli tulekust, töö järele tegema või vastama. Vastasel juhul asendatakse „0” hindega „1”.

Individuaalse füüsiliste arengu tulemuste hindamisel peab pidama arvel isikliku dünaamilise kasvu testimisel ja kontrollharjutustel.

Kui õpilane on vabastatud, peab ta olema tunnis spordiriides, jälgima seda kõrvalt (v.a. talialad) või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid. Õpilasele, kes on koolist pikemat aega puudunud (vabastatud) ega ole poolaasta lõpuks nõutavaid arvestuslikke hinnatavaid ülesandeid täitnud, kokkuvõtvat aastahinnet välja ei panda. Talle antakse võimalus täita need ülesanded õpetajaga kokkulepitud ajal õppeaasta vältel.

Poolaastahinde väljapanemisel kasutatakse protsenthindamist:

- „5” („väga hea”) 90-100%
- „4” („hea”) 75-89%
- „3” („rahuldav”) 50-74%
- „2” („puudulik”) 20-49%
- „1” („nõrk”) 0-19%

Kehalise kasvatuse tunnis kasutatavad kujundava hindamise kriteeriumid on toodud lisan „Kujundava hindamise kord”.