

Sisukord

1.Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”	3
1.1Kehakultuuripädevus.....	3
1.2Ainevaldkonna õppeaine	3
1.3Õppeaine nädalatundide jaotumine I kooliastmes.....	4
1.4Ainevaldkonna kirjeldus	4
2.Aine: kehaline kasvatus	5
2.1Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	5
2.2Õppeaine kirjeldus	6
2.3Õppetegevus	6
2.4Füüsiline keskkond.....	7
2.5Hindamise üldalused	7
2.6Läbivad teemad	9
2.7Lõiming teiste õppeainetega	11
3.I kooliastme õpitulemused	13
4.Klass: 1.kl	14
4.1Õpitulemused 1.klassile	14
4.2Õppesisu (105 tundi).....	15
5.Klass: 2.kl	18
5.1Õpitulemused 2. klassile	18
5.2Õppesisu (105 tundi).....	20
6.Klass: 3. kl	25
6.1Õpitulemused 3. klassile	25
6.2Õppesisu (70 tundi).....	26
7.Hindamine.....	31

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

1.1 Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks I 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 I kooliastme lõpuks õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- teab ja järgib ohutus- ja hügieeninõudeid
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab I kooliastme ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1.2 Ainevaldkonna õppeaine

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

1.3 Õppeaine nädalatundide jaotumine I kooliastmes

1 klass-3 tundi

2 klass-3 tundi

3 klass-2 tundi

1.4 Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Keskkonda hoidev kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlblist arengut. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks.

Põhialadena kuuluvad kehalise kasvatuse I kooliastmes järgmised spordialad: võimlemine, kergejõustiku põhiliikumisviisid(jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (rahvaste- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine). I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi (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 kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt sulgpall, saalihoki, pesapall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse 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 kasvatusesmärgid

I kooliastmes kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

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 mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste 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 keskkond

Kool korraldab:

·kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1)kasutada suusarada või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;(võimalustel)
- 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 kaasatõotamist, 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.

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

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 käsitlemisel I kooliastmes pannakse rõhk tervislike ja ohutute käitumisviiside kujundamisele. Õppija omandab eakohased teadmised ja oskused seonduvalt tervise füüsilise, vaimse, emotsionaalse kui sotsiaalse tervise aspektiga ning kujuneb tervist väärtustav hoiak. Selles vanuses on tähtis, et õpilane mõistaks ohu olemust ja selle tekkepõhjusi oma igapäevases keskkonnas ning omandaks oskused käituda ohutult ja turvaliselt. Õppemeetoditest on rõhk jutustustel, aruteludel, rühmatöödel, demonstratsioonidel, rollimängudel ja käitumise modelleerimisel.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve. Läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” käsitlemine I kooliastmes aitab õpilasel kujundada positiivset hoiakut õppimisele ning toetab esmaste õpioskuste omandamist. Mänguliste tegevuste abil aidatakse õpilasel kujundada ning õppida tundma ennast ja lähiümbruse töömaailma, tuginedes õpilase kogemustele igapäevaelust. Õpilasele tutvustatakse erinevaid tegevusalasid ja ameteid, nende olulisust ning omavahelisi seoseid.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. Läbiva teema käsitlemine I kooliastmes tugineb õpilase kogemustele, igapäevaelu nähtustele ning looduse vahetule kogemisele. Õppe ja kasvatuse kaudu taotletakse õpilase keskkonnataju kujunemist, pööratakse tähelepanu kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele ning tegutsemisviisidele, mille abil on keskkonnaprobleeme võimalik praktiliselt ära hoida ja lahendada.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm). Läbiva teema käsitlemisel I kooliastmes on keskne saada koostöö ja ühiste otsuste tegemise kogemusi. Selle viisid on õpilaste vabatahtlik tegevus, nt talgutöö, ühisürituste korraldamine vms. Lähtudes paikkonna võimalustest, tutvustatakse õpilasele kodukandi ettevõtteid, noorteühinguid ja teisi vabatahtlikke organisatsioone või huvirühmi, kes korraldavad kogukonnas üldkasulikke tegevusi, milles õpilased saavad osaleda.

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel. Läbiva teema käsitlemisel I kooliastmes on oluline pakkuda õpilasele võimalust osaleda oma kultuurikeskkonna tavades ja kogeda sellega seonduvaid emotsioone. Õpilasel aidatakse jõuda mõistmiseni, et teatud tavad ja kombed on omased teatud kultuurile. Õppe ja kasvatusega kujundatakse meie kultuuriruumis üldiselt tunnustatud käitumisharjumusi, toetatakse uudishimu uue ja erineva suhtes ning positiivset suhtumist sellesse. Õpilaste erinevaid kogemusi kokku viies saavutatakse üldpilt oma kultuurist ja selle kokkupuudetest teiste kultuuridega.

Teabekeskond ja tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti. Õpetaja abil ja kaaslaste toel harjutakse kirjeldama oma tegevust teabekeskkonnas. Õpilane õpib mõistma temale suunatud teadete suhtluseesmärki ning eristama olulisi teateid ebaolulistest. Samuti harjub õpilane mõistma, millised seaduspärasused kehtivad privaatses ja millised avalikus ruumis, sealhulgas internetis. Õpilase eakohast meediakasutust arvestades pööratakse rohkem tähelepanu visuaalsele meediale ning visuaalse teksti analüüsile. Läbiva teema käsitlemisel I kooliastmes õpitakse tundma infotehnoloogia kasutamise põhivõtteid. Soovitav on kasutada eelkõige frontaalset õpetamise meetodit. Tehnoloogia rakendamise võimalusi mitmekesistatakse foto või video tegemise ning mudelite ja makettide meisterdamise integreerimise kaudu õppetegevusse.

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 käsitlemisel I kooliastmes on rõhk iseenda tundaõppimisel, heade kommete omandamisel ja sellise klassikollektiivi kujundamisel, kus peetakse oluliseks õiglust, ausust, hoolivust, sallivust, inimväärikust, lugupidamist enda ja teiste vastu, lubaduste pidamist ning demokraatlikku osalemist ja rahvuslikkust. Õppemeetoditest on esikohal töö jutustustega, rollimängud, arutelud ja õpetaja selgitused, mille vältel õpitakse oma kogemusi teadvustama ning oma tegutsemist jälgima ja reflekteerima.

2.7 Lõiming teiste õppeainetega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate tekstide (nt spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt, 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).

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

Sotsiaalained. 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. 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 tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. 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. I kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

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

4. Klass: 1.kl

4.1 Õpitulemused 1.klassile

Õpilane

- teab liikumissoovitusi ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid kehalise kasvatuse tunnis, täidab mängureegleid;
- riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- teab ja nimetab spordialasid;
- rivistub viirgu ja kolonni;
- liigub, kasutades rivisammu;
- hüpleb, kasutades harki- ja käärihüplemist;
- sooritab põhivõimlemise ja üldarenevaid võimlemisharjutusi; harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;
- ronib varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt;
- sooritab veered kägeras ja sirutatult;
- liigub joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme;
- sooritab sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt;
- jookseb kiirjooksu;
- jookseb võimetekohases tempos 500 m;
- sooritab teatevahetuse lihtsamates teatevõistlustes;
- sooritab kaugushüppe paigalt;
- sooritab palliviske paigalt;

- sooritab harjutusi erinevaid palle, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib ühte mängu lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik;
- mängib õpitud eesti tantsu -ja laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

4.2 Õppesisu (105 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisides Liikumissoovitused 1 klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab liikumissoovitusi ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid kehalise kasvatuse tunnis; täidab mängureegleid; • riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid; • teab ja nimetab spordialasi. 	5 t
<p>Võimlemine Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu, kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal hüppega ja astumisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rivistub viirgu ja kolonni; • liigub, kasutades rivisammu; • hüpleb, kasutades harki- ja käärihüplemist; • sooritab põhivõimlemise ja üldarenevaid võimlemisharjutusi; 	20 t

<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel, rivisamm.</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnnisamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt.</p>	<p>harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ronib varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt; • sooritab veered kääras ja sirutatult; • liigub joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme; • sooritab sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt. 	
<p>Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu; • jookseb võimetekohases tempos 500 m; • sooritab teatevahetuse lihtsamates teatevõistlustes; • sooritab kaugushüppe paigalt; • sooritab palliviske paigalt. 	22 t

<p>kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Visked. Viskepalli hoie. Pallivise paigalt.</p>		
<p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: (viskamine ja püüdmine). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Pallimäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib ühte mängu lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik; 	28 t
<p>Tantsuline liikumine Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mängib õpitud eesti tantsu -ja laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 	30 t

5. Klass: 2.kl

5.1 Õpitulemused 2. Klassile

Õpilane

- teab liikumissoovitusi ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid kehalise kasvatuse tunnis;

- täidab mängureegleid;
- riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
- teab ja nimetab spordialasid ning spordivõistluseid, tantsuüritusi;
- sooritab pöörded paigal;
- liigub, kasutades võimlemissammu;
- hüpleb hüpitsal tiirutamisega ette;
- sooritab põhivõimlemise ja üldarenevaid võimlemisharjutusi; harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab ripped ja toengud;
- sooritab kaarsilla selililamangust;
- liigub joonel ja pingil kasutades jooksusamme;
- sooritab sirutus-mahahüppe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega;
- jookseb kiirjooksu püstistardist märguandega;
- jookseb võimetekohases tempos 750 m;
- sooritab teatevahetuse erinevates teatevõistlustes;
- sooritab kaugushüppe hoojooksult paku tabamiseta;
- sooritab tennispalliviske ülalt täpsusele ja kaugusele;
- sooritab harjutusi erinevaid palle, põrgatades ja söötes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib kahte mängu lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik;
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- kinnitab, pakib ja kannab suusad;
- teab ohutust kukkumisest suusatamisel
- hoiab suusakeppe õigesti
- läbib suusatades 1 km distantsi.
- alustab ja lõpetab sõidu;
- hoiab uisutamisel õiget kehaasendit;
- teab ohutust kukkumisest uisutamisel.

5.2 Õppesisu (105 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest Liikumissoovitused 2 klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslas arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab liikumissoovitusi ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid kehalise kasvatuse tunnis; • täidab mängureegleid; • riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid; • teab ja nimetab spordialasid ning spordivõistluseid, tantsuüritusi. 	4 t
<p>Võimlemine Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu, tervitamine, loendamine, pöörded paigal hüppega ja astumisega, harvenemine ja koondumine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel, rivisamm ja võimlejasamm. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab pöörded paigal; • liigub, kasutades võimlemissammu; • hüpleb hüpitsal tiirutamisega ette; • sooritab põhivõimlemise ja üldarenevaid võimlemisharjutusi; harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel; • sooritab ripped ja toengud; • sooritab kaarsilla selililamangust; 	22 t

<p>hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, koordinatsiooniharjutused, hüplemine hüpitšal tiirutamisega ette.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis,ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.Kaarsild selililamangust.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil , kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme,tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub joonel ja pingil kasutades jooksusamme; • sooritab sirutus-mahahüppe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. 	
<p>Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, märvõimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos märguandega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist märguandega; • jookseb võimetekohases tempos 750 m; • sooritab teatevahetuse erinevates teatevõistlustes; • sooritab kaugushüppe hoojooksult paku tabamiseta; • sooritab tennisballiviske ülalt täpsusele ja kaugusele. 	27 t

<p>Teatevahetuse õppimine erinevates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p>		
<p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepallimäng lihtsustatud reeglitega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle, pörgatades ja söötes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib kahte mängu lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik; 	27 t
<p>Tantsuline liikumine Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 	20 t

<p>Taliala Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes.</p> <p>Või</p> <p>Uiskude kandmine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kinnitab,pakib ja kannab suusad; • teab ohutust kukkumisest suusatamisel • hoiab suusakeppe õigesti • läbib suusatades 1 km distantsti. <ul style="list-style-type: none"> • alustab ja lõpetab sõidu; • hoiab uisutamisel õiget kehaasendit; • teab ohutust kukkumisest uisutamisel. 	<p>5 t</p>

6. Klass: 3. kl

6.1 Õpitulemused 3. Klassile

Õpilane

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- 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;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.
- liigub kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1km distantsi
- Kinnitab, pakib ja kannab suusad;
- sooritab trepptõusu, käärtõusu, sahkpidurdus ja laskumine põhiasendis;
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km või 3 km distantsi.
- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- uisutab järjest 4 minsooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsustõpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 m

6.2 Õppesisu (70 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; • oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; 	2 t

<p>andmine. 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. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; • annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi. 	
<p>Võimlemine Rivikorra harjutused. Harvenemine ja koondumine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). 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,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liigub kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 	8 t

<p>kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>		
<p>Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. • läbib joostes võimetekohase tempoga 1km distantsti 	<p>15 t</p>

<p>hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolmesammu hooga.</p>		
<p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust 	15 t
<p>Taliala Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. või Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kinnitab, pakib ja kannab suusad; • sooritab trepptõusu, käärtõusu, sahkpidurdus ja laskumine põhiasendis; • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; • laskub mäest põhiasendis; • läbib järjest suusatades 2 km või 3 km distantsi. • libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 4 min 	6 t

jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).		
Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	<ul style="list-style-type: none"> õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 m 	24 t

7. Hindamine

1.klassi õpilaste teadmistele ja oskustele antakse sõnaline hinnang lähtuvalt õpilase arengust, õpioskuste kujunemisest, õpiprotsessis osalemisest ning õpitulemustest. Suulisi hinnanguid saavad õpilased jooksvalt õppeprotsessis, kokkuvõtvaid kirjalikke hinnanguid antakse poolaasta lõpul.

„Suurepärane!“ (oskab väga hästi) – hinnang antakse õpilasele, kes sooritab harjutused iseseisvalt, on aktiivne, osavõtlik, tegutsemise- ja koostöövalmis, osaleb spordiüritustel, järgib reegleid, on positiivse suhtumisega, järgib hügieenireegleid, täidab ohutusnõudeid.

„Tubli!“ (oskab hästi) - hinnang antakse õpilasele, kes enamasti sooritab harjutused iseseisvalt, kuid mõnikord vajab suunamist.

„Harjuta veel!“ (vajab harjutamist) - hinnang antakse õpilasele, kes sooritab harjutusi oma võimete kohaselt, kuid pidevalt vajab abi, meeldetuletust ja lisaseletusi.

„Oi-oi-oi!“ (vajab palju harjutamist) - hinnang antakse õpilasele, kes eirab ohutus-, hügieeninõudeid ja rikub tunnikorda.

2. klassist alates kasutatakse õpilaste õpitulemuste hindamisel viiepallisüsteemi ja õpetaja poolset hinnangute andmist.

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

Algkoolis on soovituslik panna ainult positiivseid hindeid, et tagada laste huvi ja rõõm aine vastu.

Kui õpilane on vabastatud, peab ta olema tunnis spordiriietes, 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 lisas “Kujundava hindamise kord”.