

# Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

## 1. Üldalused

### 1.1. Kehakultuuripädevus

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

### **Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:**

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

### 1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht

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

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- kasvatusesmärgid on saavutatavad.

### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoiudev, kaaslasti 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 kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine.

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses 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 kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses 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 kasvatuses 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.

### 1.4. 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 materiaalse väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängupõhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlblise 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 kasvatus 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.**

Sportitehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt 3 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

### **Ettevõtlikkuspädevus**

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada 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.

## **1.5. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

### **Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled**

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

### **Matemaatika**

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

### **Loodusained**

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

### **Sotsiaalsed**

Kehalises kasvatuselõimingu 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.

## **1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi**

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.

### **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. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja keha-kultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

### **Keskkond ja jätkusuutlik areng.**

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

### **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.**

Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

### **Kultuuriline identiteet.**

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

### **Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon**

Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

### **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 kõlblisteks isiksusteks.

## **1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseiseivaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalemasooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## **1.8. Hindamise alused**

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused.

**Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis 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** õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

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

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

## 1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi; Voore Põhikoolil lähtuvalt võimalustest ja tunniplaanist on tunnid eraldi alates 5 klassist.
- 2) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas), kus on vajalik sisseseadeainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.
- 2) korraldab võimalusel suusarajad/ või uisuväljaku.

## **2. Ainekava**

### 2.1. Kehaline kasvatus

#### 2.1.1. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

#### 2.1.2. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

### **2.1.4. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid**

I kooliastmes

#### **3. klassi lõpetaja:**

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika , sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus 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 kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

### **2.1.5. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused**

I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;



2)oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;

3)annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

4)loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

## **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.

Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.

Teadmisedilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist .Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

## **Võimlemine**

Õpitulemused

### **Õpilane:**

1)oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

2)sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

4)hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

### **Rivi- ja korraharjutused.**

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. 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 vahendiga saatelugemise saatel.

### **Rakendusvõimlemine**

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.

### **Akrobaatilised harjutused**

Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

## **Tasakaaluharjutused**

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid. Pökk-kõnd ja pöörded pökkadel. Võimlemispingil kõndkiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

## **Jooks, hüpped, visked**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

Õppesisu

### **Jooks**

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest.

Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

### **Hüpped**

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult pakutabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

### **Visked**

Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

## **Liikumismängud**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

## Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

### **Talialad**

- kooli valikul kas suusatamine või uisutamine

#### **a) suusatamine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis

#### **b) uisutamine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- 3) uisutab järjest 4 minutit.

Õppesisu

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

### **6) Tantsuline liikumine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

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.

## **7) Ujumine**

(kohustuslik algõpetus I kooliastmes)

### **Õpitulemused:**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

### **Ujumisõpetus ja üldpädevuste kujundamine.**

Ujumistundides kasutatav metoodika, selgete õpieesmärkide seadmine uue oskuse omandamise eel ning pidev omandatavate oskuste ja teadmiste reaalse eluga seostamine ja tagasisidestamine toetavad igas ujumistunnis õpilaste üldpädevuste kujunemist.

### **Kultuuri- ja väärtuspädevus.**

Ujumistunnis õpivad lapsed tajuma ja väärtustama oma seotust teiste inimestega ning loodusega. Kujunevad väärtushinnangud, samuti suutlikkus hinnata inimsuhteid.

### **Sotsiaalne ja kodanikupädevus.**

Veeohutuse ja terviseõpetuse teemade kaudu kasvatame ning arendame õpilastes aktiivsust, teadlikkust, abivalmidust ja vastutustundlikkust. Ujumistunnis õpivad lapsed mõistma ja järgima ausa mängu ning erinevate keskkondade reegleid. Mänguringide ja paarisharjutuste kaudu kujundame ettevõtlikkust ning koostööoskust erinevates situatsioonides.

### **Enesemääratluspädevus.**

Ujumisoskust omandades tuleb õpilasel pidevalt hinnata oma suutlikkust sooritatavate harjutustega hakkama saada: õpitakse tundma oma nõrku ja tugevaid külgi ning analüüsitakse oma võimalikku käitumist veeohutusega seotud olukordades.

**Õpipädevus on seotud oskusega kasutada õpitut erinevates olukordades, lahendada esile kerkinud probleeme ning analüüsida oma teadmisi ja oskusi.**

## **Veeohutusalased teadmised ja pädevused**

### **Veeõnnetuste põhjused**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaegadel (vettehüpped, paadisilla all ujumine, paadisillal jooksmine, pea vee alla vajutamine, paadis päästevesti mitte kasutamine, vee ääres müramine/kaklemine, nõrk jää, purunenud ujumisrõngas/madrats, ilma täiskasvanuteta vee ääres viibimine jne);
- 2) põhjendab hea ujumisoskuse olulisust;
- 3) mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla lapse jaoks ohtlikud;
- 4) selgitab, mille järgi nõrka jääd ära tunda;
- 5) oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada.

### **Käitumine veekogu ääres**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mõistab, et ei tohi minna üksinda ujuma, ja kutsub endaga alati täiskasvanu kaasa;
- 2) oskab nimetada veekogudele iseloomulikke tunnuseid, mis võivad olla ohtlikud (järsud kaldad, suur lainetus, kiire vool, mudane või tundmatu põhi).

Käitumine veekogul, paadisõidu ohutus

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab, miks paadiga sõitma tohib minna ainult koos täiskasvanuga;
- 2) selgitab, miks paadiga sõites tuleb alati kanda päästevesti ning järgida ohutu sõidu reegleid.

### **Õppe- ja kasvatuseesmärgid:**

Ujumise algõpetuse eesmärk on kujundada ohutusalane suutlikkus, mis lähtub ujumisoskuse osaoskustest (sukeldumine, võimalikult vähest jõudu ja vastupidavust rakendades veepinnal püsimine, erinevates asendites vees edasiliikumine). Ujumisoskust hinnatakse järgmise kirjelduse kohaselt:

hüppa sügavasse vette, uju 100 m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, seejärel uju 100 m selili asendis ning välju veest.

Ujumise algõpetuse eesmärgist tulenevalt omandab õpilane mängulise tegevuse kaudu:

- 1) mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulla;
- 2) oskuse ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda;
- 3) oskuse väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

Mitmekülgselt oskust vees ja veekogude läheduses toime tulla toetavad ujumise algõpetuse vältel omandatavad põhioskused:

- 1) veega kohanemine;
- 2) sukeldumisoskus, sh
  - a) sukeldumine pinnalt ning vee all ujumine ilma erilise vastumeelsuseta;
  - b) sügavasse vette hüppamine ja kukkumine (soovitavalt mõlemad);
- 3) hõljumisoskus, sh
  - a) kehaasendi vahetamine vees vertikaalset horisontaali;
  - b) iseenda pööramine ümber oma keha pikitelje (sirutatud horisontaalasendis vee peal hõljumine ning rullumine rinnuli asendist selili ja vastupidi);
  - c) iseenda hoidmine veepinnal võimalikult energiasäästlikult (võimalikult vähese liikumisega);
- 4) libisemisoskus, sh iseenda pööramine ümber oma keha pikitelje (sirutatud horisontaalasendis libisemine ning rullumine rinnuli asendist selili asendisse ja vastupidi);
- 5) rinnuli ja selili vee peal edasiliikumise oskus, sh
  - a) vasakule ja paremale keeramine nii rinnuli kui ka selili asendis;
  - b) rinnuli ja selili asendis ujumine;
  - c) lõdvestunult ja rütmiliselt hingamine, nii et see oleks tõmbe ajal optimaalne ja kere säilitaks samal ajal võimalikult sirutatud voolujoonelise horisontaalasendi

### **Ujumisoskuse hindamise kriteeriumid ( õpitulemused)**

Ujumisoskuse omandamise kohta antakse kirjeldavat ja mitteeristavat tagasisidet. Ujumise osaoskuste ning ujumisoskuse omandamist ja rakendamist tõendab õpilane arvestuste sooritamiseiga.

Arvestused:

- 1) on õppe olulised komponendid, sest ujumise osaoskused tuleb õpilasel omandada õiges järjekorras. Iga sooritatud arvestuse järel saab õpilane hakata omandama uut oskust. Enne hõljumisoskuse omandamist peab olema selge sukeldumine ja enne libisema õppimist peab oskama veepinnal hõljuda ning hoida õiget kehaasendit. Vastasel korral võib õpilane saada

ujumistunnist veehirmu või võib see temas süveneda;

- 2) võimaldavad anda õpilasele ja lapsevanemale kirjeldava adekvaatse tagasiside lapse oskuste kohta vees, millest tulenevalt nad saavad oma tegevusi teadlikumalt plaanida, vajaduse korral õppida ise lisaks, kujundada turvalisemat käitumist vees ja veekogude ääres. Lastele motiveeriva tagasiside ning lapsevanematele kirjeldava ülevaate andmiseks on soovitatav kooli ujumistundides kasutada märgiujumist ja diplomeid. Õpilased saavad oma oskuste põhjal pärast harjutuste sooritamist või 25, 50, 100, 200 meetri läbimist kuni eesmärgi „oskan ujuda“ saavutamiseni tõestavad märgid. Märkide ja diplomite jagamise kriteeriume ning tellimist saab vaadata Eesti Ujumisliidu kodulehelt.

Viimase ujumistunni järel saavad õpilane ja lapsevanem ujumisõpetajalt kirjeldava tagasiside kaudu teada, kas laps oskab ujuda või ei oska. Kui lapsel ujumisoskus puudub – ta ei oska veel sooritada ujumisoskuse kompleksharjutust –, saavad laps ja lapsevanem ujumistundides tehtud arvestuste põhjal antava kirjeldava tagasiside kaudu teada, mis ujumise osaoskusi (veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine ja vees edasiliikumine) laps juba oskab veekeskkonnas kasutada ning mis osaoskusi ta peab veel õppima, et ujumisoskuseni jõuda. Ujumisoskuse testi sooritamise hinnatakse õpilase ujumisoskuse taset. Ujumisoskus on tähtis lapse ohutuse ja tervise seisukohast.

## **Arvestuste tegemine**

**5. ujumistunnis sooritatakse esimene arvestus.** Selgitatakse välja, kas õpilane tunneb ennast vees kindlalt, st kas laps on veega kohanenud. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama sukeldumisoskust. Arvestus seisneb testharjutuste 1 ja 2 sooritamises.

### **1. Testharjutus 1**

Õpilane peab suutma liigutada veepinnal hõljuvat ujumislauda käeliigutustega edasi vähemalt 5 m, ilma et ta seda otseselt puudutaks.

### **2. Testharjutus 2**

Õpilased moodustavad paarid. Lapsed seisavad puusasügavuses vees ja üks õpilane laseb paarilisel endale vähemalt 15 sekundi jooksul vett peale pritsida. Lubatud on end kätega kaitsta, aga mitte vee eest ära pöörata.

**14. ujumistunnis sooritatakse teine arvestus.** Selgitatakse välja, kas õpilane oskab sukelduda. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama hõljumisoskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 4 sooritamises: õpilased seisavad basseini äärel, hingavad sisse, hüppavad vette, jalad ees, käed keha kõrval. Nad pööravad vee all keha nii, et pea ja käed oleksid kõige sügavamal. Õpilased hoiavad silmad lahti, orienteeruvad vee all, haaravad esemeid, tõukavad end basseini põhjast lahti, tõusevad koos esemetega veepinnale ning panevad esemed basseini äärele.

**20. ujumistunnis sooritatakse kolmas arvestus.** Selgitatakse välja, kas õpilane oskab vee peal selili

ja rinnuli asendis hõljuda. See on üks tähtsamaid oskusi veeohutuse seisukohast. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama libisemisoskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 9 sooritamises: õpilased hõljuvad rinnuli asendis nagu nn allveelaevad, sirutavad käed aeglaselt üles ja võtavad noole kuju. Nad suruvad rinnakorvi ettevaatlikult alla basseini põhja poole, et tasakaalustada n-ö noolt veepinnal. Õpilased proovivad säilitada asendit 15 sekundit, misjärel kordavad sama ülesannet selili asendis.

**26. ujumistunnis sooritatakse neljas arvestus.** Selgitatakse välja, kas õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama järgmist oskust, milleks on edasiliikumine vees rinnuli ja selili asendis. Arvestus seisneb põhiharjutuse 14 sooritamises: õpilased libisevad krooli jalalööke tehes selili asendis ja hoiavad sirutatud horisontaalset kehaasendit. Nad hingavad rahulikult sisse ja välja ning pööravad end rinnuli asendisse. Õpilased teevad krooli jalalööke ja hoiavad hinge kinni.

**39. ujumistunnis sooritatakse viies arvestus.** Selgitatakse välja, kas õpilane valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust ning sooritab 25 m kompleksharjutuse. Positiivne sooritamine loob eeldused ujumisoskuse testi sooritamiseks.

25 m kompleksharjutus: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 12,5 meetrit rinnuli asendis, muudab suunda, ujub 2–3 meetrit alguspunkti poole rinnuli asendis, peatub, hõljub veepinnal 30 sekundit ning ujub selili asendis tagasi lähtepunkti.

Säärasel juhul on õpilane 39. tunni lõpuks omandanud oskuse sooritada järgmised harjutused:

- 1) sõudlemine + krooli jalalöögid rinnuli ja selili asendis – sirutatud horisontaalne kehaasend – rütmiline hingamine;
- 2) krooliujumine ilma hingamiseta (10 tõmmet);
- 3) krooliujumine – rütmiline hingamine – sirutatud horisontaalne kehaasend (min 15 m);
- 4) selili asendis ujumine – sirutatud horisontaalne kehaasend – hingamine (min 15 m);
- 5) basseini äärelt vettehüpe – krooliujumine hingamisega (min 15 m).

40. ujumistunnis sooritatakse kuues arvestus. Selgitatakse välja, kas õpilane teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ning eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. Õpilane sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse. Arvestus seisneb ujumisoskuse 200 m kompleksharjutuse sooritamises. Õpilane saab ujumise algõpetuse arvestuses positiivse tulemuse, kui ta sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse ujumisoskuse definitsiooni järgi: hüppa sügavasse vette, uju 100 m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, uju seejärel 100 m selili asendis ja välju veest.



## Õppetegevuse korraldamine

1. Õppe korraldamiseks plaanitakse enne aeg basseinis ning vajaduse korral laste transport. Voore Põhikooli õpilaste ujumaõpetus korraldatakse Kuremaa ujulas.
2. Turvalisuse tagamiseks on ühes tunnis maksimaalselt 12 õpilase kohta üks õpetaja, kellel peab alati olema võimalus kasutada abi eriolukordade lahendamiseks. Kui lapsi on rohkem, peab basseinis olema ka rohkem vastava ettevalmistuse saanud täiskasvanuid. Ujumistunnid on kõige efektiivsemad, kui need toimuvad kooli kehalise kasvatuses õpetaja ja ujumistreeneri koostöös.
3. Ujumisõppe esimeses tunnis on soovitatav koostada laste oskuste järgi võimalikult sarnase tasemega õpperühmad, kus klass jaotatakse kaheks või mitu klassi kolmeks või enamaks rühmaks, kes saavad paralleelselt koos tunnis olla.
4. Iga tunni alguses või kestel korraldatakse koos õpilastega veeohutusreegleid, et need paremini kinnistuksid.
5. Ujumistunni eest vastutava õpetaja kvalifikatsioon:
  - 1) isik, kellel on ujumistreeneri kutseeksami 4. tase, läbitud praktiline koolitus „Õpime ujuma“ ning esmaabikoolitus (8 tundi);
  - 2) isik, kellel on pedagoogiline kõrgharidus, läbitud praktiline koolitus „Õpime ujuma“ (16 tundi) ning esmaabikoolitus (8 tundi).
6. Abijuhendaja või abilise kvalifikatsioon: isik, kellel on ujumisõpetuse tunni eest vastutava õpetaja hinnangul valmisolek ja pädevus õpetajat tunnis lastega tegelemisel abistada.

### 2.1.6. Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes 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 kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses 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 kasvatus tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokkuleppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

### **2.1.7. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused**

#### **II kooliastmes**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;

5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;

6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;

7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

#### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

### **Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.**

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **Võimlemine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1)sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni
- 2)hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 3)sooritab erinevaid elemente hüpitsaga (T);
- 4)sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 5)sooritab harjutusi madalal poomil (T) ja kangil (P);
- 6)sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

### **Rivi- ja korraharjutused.**

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliidumisele. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

### **Rühiharjutused.**

Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded. Käte erinevad haarded ja hoided.

### **Akrobaatika.**

Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

### **Tasakaaluharjutused**

Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

## **Toenghüpe**

Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel). Ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

## **Kergejõustik**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1)sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2)sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumist ehnikas kõrgushüppe;
- 3)sooritab hoojooksult palliviske;
- 4)jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5)jookseb järjest 9 minutit.

Õppesisu

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Pallivise hoojooksult.

## **Liikumis- ja sportmängud:**

a) liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1)mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;
- 2)mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused

(kooli valitud kahes sportmängus)

Õpilane:

- 1)sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2)sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4)mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.

Õppesisu

## **Korvpall**

Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

## **Võrkpall**

Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alteest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall.

## **Jalgpall**

Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

## **Talialad**

(kooli valikul kas suusatamine või uisutamine):

### **a) suusatamine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.

Õppesisu

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.

Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusammilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.

### **b) uisutamine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
- 2) kasutab uisutades sahkpidurdust;
- 3) uisutab järjest 6 minutit.

Õppesisu

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **Orienteerumine**

## Õpitulemused

### Õpilane:

- 1)oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2)teab põhileppemärke;
- 3)orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4)arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5)oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardigaja kaardita.

### Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

### Ujumine

(kohustuslik algõpetus I kooliastmes)

## 2.1.8. Kehalise kasvatuses õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

### 9. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töö võimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust, analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes, oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetuste korral
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab oma tulemustele hinnangu, teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes, selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas, teab olulisemaid fakte antiik- ja

nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel, oskab nimetada Eesti üld- ja noorte tantsupidude tähtsamaid sündmusi, tunneb Eesti üld- ja noorte tantsupidude traditsiooni;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja, pealtvaataja, kohtuniku või korraldajate abiliseks;

8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega, soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi, hindab oma võimeid ja huvisid ning mõistab, kuidas huvi, võimed ja oskused võimaldavad kujundada püsiva harrastuse ning võivad tulla kasuks tulevikus ameti valikul;

9) teab tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid, selle töö eripära ning edasiõppimisvõimalusi.

## **2.1.9. Kehalise kasvatuses õppesisu ja õpitulemused**

### **III kooliastmes**

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi, teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetuste ja traumade puhul, oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab enda kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel, oskab tegutseda abikohtuniku võistlustel.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele. Regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning

harjutuste ja tegevuste kirjeldamine Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest (suur)võistlustest, üritustest, üld- ja noorte tantsupidudest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.

### **Võimlemine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1)sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 2)sooritab harjutusi poomil (T) / kangil (P);
- 3)sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)

Õppesisu

### **Rivi- ja korraharjutused.**

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine.

Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

### **Rühi arengut toetavad harjutused.**

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

### **Akrobaatika**

Kaks ratast kõrvale. Kätelseis.Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid.

Sammuga ette pööre 180 o, jala hooga taha pööre 180o. Poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette. Erinevad mahahüpped.Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

### **Aeroobika**

Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

### **Kergejõustik**

Õpitulemused

Õpilane:



- 1)sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2)sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
- 3)jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4)suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

### **Sportmängud**

(kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängus

Õpilane:

- 1)sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2)sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- 3)sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4)mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- 5)mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

### **Korvpall**

Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

### **Võrkpall**

Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

### **Jalgpall**

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

### **Talialad**

(kooli valikul kas suusatamine või uisutamine):

#### **a) suusatamine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1)suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;

- 2) suusatab kepitõuketa uisusammuga tempovarianti;
- 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.

Õppesisu

Laskumine madalalendis.

Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisus ammu tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

#### **b) uisutamine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
- 2) suudab uisutada järjest 9 minutit;
- 3) mängib ringette'i ja/või jäähokit.

Õppesisu

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.

Ringette ja/või jäähoki.

#### **Orienteerumine**

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ;
- 3) oskab valida õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi maastikul;
- 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

Õppesisu. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.