

## Kehalise kasvatuse õppe kirjeldus

### II kooliaste

#### Sissejuhatus

Portaal [oppekava.innove.ee](http://oppekava.innove.ee) pakub [põhikooli riikliku õppekava](#) (PRÕK) rakendamiseks materjale, mille taotlus on luua õppe kavandamiseks õpetajat abistav terviksüsteem. Sarnaselt kõigi ainevaldkondadega on kehalise kasvatuse õppes ja kasvatuses kesksel kohal:

- läbivate teemade käsitlemine;
- lõiming teiste ainevaldkondadega,  [Lõimingust kehalises kasvatuses](#). Andre Koka;
- üldpädevuste kujundamine:

#### 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 aktseptima, neid suheldes 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 tehnoloogiapädevus**

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

### **Ettevõtlikkuspädevus**

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Lisamaterjali tingmärgid:



Lugemine



Vaatamine



### Kehaline kasvatus – elukestvaim õppeaine. Kristina Šmigun-Vähi

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ja uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Harjutamisel arvestatakse õpilaste ealisi psühhofüsioloogilisi iseärasusi.



### Õpilaste ealised iseärasused. Kadri Muoni

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva 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 kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatus tunde mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

## 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) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.


Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## II kooliastmesse kuuluvad 4., 5. ja 6. klass.



II kooliaste	
<b>1. Võimlemine</b>	<b>Õpikeskkonna vajadus:</b> võimla, võimlemismatid, hüppenöörid, hoonöörid, võimlemiskepid, võimlemispallid, rõngad, võimlemispingid, poom, hoolaud, kits, hobune, rööbaspuud, varbsein, muusikakeskus
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>

<p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</li> </ol>	<p><b>4. klass: 15–18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>5. klass: 15–18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ning liikudes.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõnguse ja tagasi; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>
--	--

	<p><b>6. klass: 10–12 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste</b> kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ning liikudes.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine (T):</b> põlvetooste-, põlvetoostevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Kõigi õpilaste kaasamine.</p> <p>Diferentseeritud töö õpilaste võimete arendamisel. Praktiline harjutamine.</p> <p>Demonstratsioon. Kuulamisoskuse, koordinatsiooni- ja ruumitaju ning tähelepanuvõime arendamine.</p> <p>Aktiivõppemeetodite rakendamine: vestlus, arutelu; üksi-, paaris- ja rühmatöö; meetod <i>õpilaselt õpilasele</i>.</p> <p><b>Enesemääratluspädevuse</b> kujundamine. Sallivuse ja empaatiavõime kujundamine kaaslaste suhtes.</p> <p>Märkus/ettepanek õpilasele tagasisidena võimalikult positiivses vormis.</p> 	<p><b>Eesti keel ja kirjandus</b></p> <p>Võimlemisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p><b>Muusika ja kunst</b></p> <p>Erinevate võimlemisliikide isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ning hoidmine.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b></p> <p>Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ning</p>

<p>Võimlemine. Mare Paist</p>  <p><a href="http://koolisport.ee/uke-harjutused">http://koolisport.ee/uke-harjutused</a>  <a href="http://akrobaatika.weebly.com/">http://akrobaatika.weebly.com/</a></p>	<p>lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine.</p> <p><b>Matemaatika</b>  Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades, analüüsioskus.</p>
---	--



2. Kergejõustik	Õpikeskkonna vajadus: staadion, metsarajad vm maastik, kaugus- ja kõrgushüppepaik (matid), viskepallid, teatepulgad, stopper, stardipakud
Õpitulemused	Õppesisu
<p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>3) sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>5) jookseb järjest 9 minutit.</li> </ol>	<p><b>4. klass: 15–18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.</p> <p><b>5. klass: 15–18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><b>Visked.</b> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>

	<p><b>6. klass: 10–12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p><b>Visked.</b> Pallivise hoojooksult.</p>	
<b>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</b>		<b>Lõiming</b>
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema kergejõustikuga, arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>  <p><a href="#">Kergejõustiku alade õpetamisest.</a> Leonhard Soom  <a href="#">Vastupidavuse arendamine – kesk- ja pikamaajooks.</a> Leonhard Soom  <a href="#">Kiirjooks.</a> Leonhard Soom  <a href="#">Kaugushüpe.</a> Leonhard Soom  <a href="#">Kõrgushüpe.</a> Leonhard Soom  <a href="#">Pallivise.</a> Heiko Väät</p>  <p><a href="http://koolisport.ee/kergejoustik">http://koolisport.ee/kergejoustik</a></p>		<p><b>Eesti keel ja kirjandus</b>  Kergejõustikualase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p><b>Võõrkeeled</b>  Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b>  Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud säästva ning tervisliku eluviisiga spordi harrastamisel, tervisliku toitumisega, muutustega organismis, vastupidavuse ja taastumisega, õhutemperatuuri mõjuga organismile.</p> <p><b>Ühiskonnaõpetus</b>  Seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine.</p> <p><b>Matemaatika</b>  Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad.</p>



	<p><b>Muusika</b> Rütmi ja liikumise seostamine.</p> <p><b>Loodusõpetus</b> Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga.</p>
--	---

<b>3. Liikumis- ja sportmängud</b> (Kooli valikul kaks sportmängud kolmest)	<b>Õpikeskkonna vajadus:</b> spordisaal korvpalli, võrkpalli, jalgpalli ja mängimiseks; korvpallid, jalgpallid, võrkpallid, väravad, tähised, eraldussärgid
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p><b>6. klassi õpilane:</b> <b>Liikumismängud</b></p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p><b>Sportmängud</b> (kooli valitud kaks mängu)</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutust.</p>	<p><b>4. klass: 21–24 tundi</b> Palli hoiu, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p><b>5. klass: A-sportmäng, 15–18 tundi</b> <b>B-sportmäng, 9–12 tundi</b> <b>Liikumismängud</b> ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. <b>Korvpall.</b> Palli hoiu söötmine, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ning vastu seinale. Pioneeripall (ELO-pall).</p>

	<p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p><b>6. klass: A-sportmäng, 10–12 tundi</b>  <b>B-sportmäng, 6–8 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (meesmehekaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seina ning paarides. Alt-eest palling.  Kolme viskega võrkpall.  Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine rinnaga (P) ning löögitehnika arendamine ja täiustamine.  Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<b>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</b>	<b>Lõiming</b>
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema sportmängudega, arvestades nende võimeid ja huve.  Diferentseeritud töö.</p> <p>  <b>Korvpall. Näidistöökava.</b> Ülo Kurig  <b>Jalgpall.</b> Jaak Luhakooder</p> <p>  <a href="http://www.koolitaja.ee/materjalid/kehaline-kasvatus">http://www.koolitaja.ee/materjalid/kehaline-kasvatus</a></p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus</b>  Sport- ja liikumismängude teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p><b>Võõrkeeled</b>  Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; sport- ja liikumismängudes kasutatavate võõrsõnade ning mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.</p> <p><b>Inimese- ja ühiskonnaõpetus</b>  Spordieetika nõuete järgimine.</p>

	<p><b>Matemaatika</b> Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: tulemuste arvestamine ning võrdlemine, analüüsioskus.</p> <p><b>Loodusõpetus</b> Vastupidavus ja taastumine.</p>
--	---

4. Talialad	Õpikeskkonna vajadus: suusarajad, uisuväljak, suusavarustus, uisuarustus, hokivarustus
Õpitulemused	Õppesisu
<p><b>6.klassi õpilane:</b></p> <p><b>Suusatamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</li> </ol> <p><b>Uisutamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</li> <li>2) kasutab uisutades sahkpidurdust;</li> <li>3) uisutab järjest 6 minutit.</li> </ol>	<p><b>4. klass: 15–18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p><b>5. klass: 15–18 tundi</b></p>

	<p><b>Suusatamine</b> Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><b>Uisutamine</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p> <p><b>6. klass: 10–12 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b> Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel, muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>
<b>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</b>	<b>Lõiming</b>
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema suusatamisega ja/või uisutamisega, arvestades nende võimeid ning huve. Diferentseeritud töö.</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus</b> Talisordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b></p>



Suusatamine, I ja II kooliaste. Töökava näidis. Siiri Mets  
 Suusatamine. Siiri Mets  
 Suusavarustus ja suusahooldus. Siiri Mets



<http://suusaliit.ee/?op=body&id=381> (videod)  
<http://www.suusaliit.ee/suusabuss/?op=body&id=16> (videod)  
<http://suusakool.weebly.com/>



Uisutamine. Ülo Kurig

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, tervislik toitumine; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

#### Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.

#### Ajalugu

Taliolümpiamängude tutvustamine.

#### Muusika

Rütmi, muusika ja liikumise seostamine.

#### Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ja oskuste rakendamine ning kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.

<p><b>5. Tantsuline liikumine</b></p>	<p><b>Õpikeskkonna vajadus:</b> tantsutunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon, kaetavad peeglid, põrandapind 10 x 10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, nüüdisaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan. Tunnid võivad olla ka aulas või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>

<p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p><b>4. klass: 6–8 tundi</b></p> <p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid.</p> <p>Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruuttrumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.</p> <p>Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p><b>5. klass: 6–8 tundi</b></p> <p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine.</p> <p>Põimumine ja kätlemine.</p> <p>Polka pööreldes. Roki põhisamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p><b>6. klass: 5–6 tundi</b></p> <p>Ruunitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Tšatša põhisamm.</p> <p>Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>
<p><b>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</b></p>	<p><b>Lõiming</b></p>



## Õpetaja töökava näidis, I, II ja III kooliaste

Tantsuline liikumine:

[Sissejuhatus](#). Anu Sööt

[Loovtants](#). Anu Sööt, Eve Noormets

[Eesti rahvatantsud ja teiste rahvaste tantsud](#). Tiiu Pärnits, Ülle Feršel, Sille Kapper

Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuses tunnis. Koostanud Anu Sööt. Viljandi, 2012, [http://issuu.com/tantsuline\\_liikumine/docs/tantsuline\\_liikumine](http://issuu.com/tantsuline_liikumine/docs/tantsuline_liikumine)

Ande- ja oskusainete võimalustest õppekava üld- ja valdkonnapädevuste arendamisel. Jaak Jürimäe, 2001, [http://tantsuharidus.ee/attachments/ande\\_oskusainete\\_tooryhma\\_materjalid\\_TANTS.pdf](http://tantsuharidus.ee/attachments/ande_oskusainete_tooryhma_materjalid_TANTS.pdf)

Tants ja liikumine aitab iga ainet õpetada. Õpetajate Leht, 15.11.2013, <http://opleht.ee/10917-tants-ja-liikumine-aitab-iga-ainet-opetada/>

Tantsuõpetaja käsiraamat. Ivan Angelus, 2012, <http://www.digira.ee/tootekataloog/all/tantsuopetaja-kasiraamat-100413/>

[Tantsuline liikumine. Näidistöökava, I, II, III aste](#)



Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuses tunnis, <http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/>

## Eesti keel ja kirjandus

Sõna ja liikumine; oskussõnade mõistmine; eneseväljendusoskus ning sõnavarakasutus.

## Võõrkeeled

Võõrsõnad, nende tähendus liikumises.

## Inimeseõpetus

Koostöö, kehaline intelligentsus; soorollid ja suhted; viisakus; erinev liigutusvõimekus; iseseisvus ning vastuvõtuvõime; ea- ja enesekohasus.

## Loodusõpetus

Eesti maakonnad, kihelkonnad, rahvatantsud; Ladina-Ameerika tantsud (rumba, tšatša), Austria valss.

## Kunst

Tantsu esteetilisus; rahvarõivaste ilu ja mustrid; tants kui kunstiliik.

## Ajalugu

Eesti ja teiste rahvaste tantsukultuur. Laulu- ja tantsupeod.

## Käsitöö ja tehnoloogiaõpetus


Eesti ja teiste rahvaste rahvarõivad. Abivahendid ning detailid tantsukostüümis.

## Matemaatika

Kujundliku mõtlemise areng tantsujuoniste kaudu.

		<p><b>Muusika</b> Rütmitunnetuse arendamine, rütmikujundite kuulamine ja tajumine, tantsu saatemuusika mitmekülsus.</p>
<b>6. Orienteerumine</b>		<b>Õpikeskkonna vajadus:</b> orienteerumise kaardid, kompassid
<b>Õpitulemused</b>		<b>Õppesisu</b>
<p><b>6. klassi õpilane:</b> 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>		<p><b>4. klass: 4–6 tundi</b> Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p> <p><b>5. klass: 4–6 tundi</b> Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ning seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorienteerimise järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p><b>6. klass: 4–6 tundi</b> Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>



Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema orienteerumisega, arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>  <p>Orienteerumine, II ja III kooliaste. Töökava näidis. Kalle Rea Orienteerumise õpetamisest. Kalle Rea</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus</b> Orienteerumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, probleemide nägemine ning lahendamine.</p> <p><b>Matemaatika</b> Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsioskus.</p> <p><b>Loodusõpetus</b> Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid, kaardi ja kompassi kasutamise oskus.</p>

7. Ujumine	Õpikeskkonna vajadus: ujula või veekeskus, abivahendid (ujumislauad jne)
Õpitulemused	Õppesisu
<p><b>6. klassi õpilane, kes on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</b></p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming

Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Diferentseeritud töö.



Ujumine. Õnne Laigna

### Eesti keel ja kirjandus

Ujumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

### Inimeseõpetus

Säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Hügieeninõuded ujulas.

### Ühiskonnaõpetus

Probleemide nägemine ja lahendamine.


### Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.

### Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

8. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpikeskkonna vajadus: digivahendid
Õpitulemused	Õppesisu
<p><b>6. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</li> <li>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</li> <li>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</li> <li>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade</li> </ol>

<p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi ning tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>
<p><b>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</b></p>	<p><b>Lõiming</b></p>
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p></p> <p>Kooliolümpiamängude korraldamine: abiks õpetajatele, <a href="http://www.olympiaharidus.eu/index.php?page=72&amp;">http://www.olympiaharidus.eu/index.php?page=72&amp;</a></p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus</b> Spordi- ja liikumiselase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p><b>Võõrkeeled</b> Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse leidmine.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b></p>

Kooliolümpiamängude käsiraamat,  
<http://www.olympiaharidus.eu/public/files/Kooliol%FCmpiam%E4ngude%20k%E4siraamat.pdf>



Kooliolümpiamängude video, <https://www.youtube.com/watch?v=p7g6agX6Dd0>

Seoste loomine harjutusi tehes, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.

#### Ajalugu

Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

#### Matemaatika

Aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

#### Loodusõpetus

Inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed sportides/liikudes; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine. Keskkonna väärtustamine spordi tegemise kaudu.

#### Hindamine

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet.

II kooliastmes hinnatakse:

- 1) teadmiste ja oskuste omandamist ning teadmiste rakendamist;
- 2) kuulamisoskust;
- 3) koostööoskust ja kaaslaste arvestamist;
- 4) õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab 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 hinnates ei arvestata.

Hinnata võib ka hindamismudelite järgi, mida võib koostada õpetaja, õpetaja-õpilased või ainult õpilased.



Näidised:

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1033>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1853>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1094>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1197>

**Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul:**

- 1) arvestatakse osavõttu kehalise kasvatus tundidest;
- 2) hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest;
- 3) lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.

Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, võiks koostada talle individuaalse õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.



Kujundav hindamine kui võimalus, <http://koolielu.ee/info/readnews/106547/kujundav-hindamine-kui-voimalus>  
**Motiveeriv hindamine**, Anne Susanna Lindström

