

Kehalise kasvatus ainekava keelekümbusklassis I kooliaste

I. AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

1.1. AINEVALDKONNA PÄDEVUSED

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

1.2. KEHALISE KASVATUSE VALDKONNAS KUJUNDAVAD ÜLDPÄDEVUSED (I kooliaste)

Kujundav pädevus	Õpilane
Väärtuspädevus	Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
Sotsiaalne pädevus.	Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.
Enesemääratluspädevus	Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevus	Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.
Suhtluspädevus	Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.
Matemaatikapädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
Ettevõtlikkuspädevus	Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgest.

1.3. LÕIMING TEISTE VALDKONNAPÄDEVUSTE JA AINEVALDKONDADEGA

Valdkonnapädevus/ainevaldkond	Õpilane ...
-------------------------------	-------------

Riigikeelepädevus	Kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Pädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest eestikeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse eestikeelseid sõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Kunstipädevus	Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.
Sotsiaalne pädevus	Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.
Tehnoloogiline pädevus	Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.
Loodusteaduslik pädevus	Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

1.4. LÄBIVAD TEEMAD

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetod
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine L1	Toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.	Arenguvestlus, info andmine õpilastele ja iseseisev info leidmine
Keskkond ja jätkusuutlik areng L2	Väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	Väljas spordialadega tegelemine
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus L3	Õpilane julgeb ise korraldama ja juhendama liikumistegevust.	omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms

Kultuuriline identiteet L4	Õpilane kujuneb kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.	spordialad/liikumisviisid, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri
Teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon L5, L6	Õpilane oskab leida vajaliku info etteantud teabeallikast	Vajaliku info leidmine rühmas ja individuaalselt
Tervis ja ohutus L7	Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.	Aktiivne liikumine tunnis, tunnivälise tegevuse, aktiivõpe
Väärtused ja kõlblus L8	Õpilane oskab järgida mängu põhimõtteid kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.	Liikumismängud reeglitega, tunnivälise sportlik tegevuse

2. Kehaline kasvatus

I kooliaste – 8 nädalatundi

2.1. õppe- ja kasvatusesmärgid (I kooliaste)

Põhikooli kehalise kasvatuses 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/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, kokkulepituid reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.2. Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, õppetegevus

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

Õppesisu ja õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)

<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi</p> <p>1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele 2. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 3. Liikluseeskirju</p>	<p>1) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p>	<p>Oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine;</p>	<p>Ettekanded, suulised vastused</p>	<p>„Tervis ja ohutus” Kultuuriline identiteet Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.</p>
<p>Võimlemine 10tundi</p> <p>1. Rivi- ja korraharjutused. 2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). 3. Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppisa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused. 4. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. 3. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. 4. Tasakaaluharjutused. 5. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild,</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüppisat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 5) teab eesti keeles erinevate ülesannete nimetust. Mõistab õpetaja käsklusi</p>	<p>-sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal - põhisonavara arendamine; spordiinventari ja mattide nimetus - organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused - kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kultuuriline identiteet. Tehnoloogia ja innovatsioon. Väärtused ja kõlblus. Tervis ja ohutus. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.				
<p>Kergejõustik. 20tundi</p> <p>1. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>2. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>3. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>4. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>5. Kestvusjooks.</p> <p>6. Kaugushüpe täishoolt.</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantssi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> <p>6) mõistab temaatilist sõnavara</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine; spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>- kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

<p>Liikumismängud. 16tundi 1.Jooksu- ja hüppemängud. 2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. 3.Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. 4. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. 5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. 6.Rahvastepall.</p>	<p>1) sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 3) mõistab temaatilist sõnavara, saab aru käsklustest ja oskab ise neid kasutada</p>	<p>- põhisoõnavara arendamine - mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides - mäng reeglite järgi võistkonnas.</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>Suusatamine 10tundi 1.Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. 2.Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. 3.Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. 4.Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi; 4) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid. 4) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete arendamine - suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga</p>	<p>Praktilised ülesanded..</p>	<p>Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Tantsuline liikumine 10 tundi Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale,</p>	<p>- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loominguine rakendamine</p>	<p>Praktilised ülesanded..</p>	<p>Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkima, filmid, töö ajalehed ja ajakirjad,</p>

tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	rütmile, helile. 3) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.			praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi
--	---	--	--	--

2.3. Hindamine (sh kujundav hindamine)

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

Õpilast hinnatakse praktiliste ülesannete täitmise põhjal

Kehaline kasvatus 2. keelekümbelklass 105 tundi (3 tundi nädalas)

2.4. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
Võimlemine. 14 tundi 1.Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. 2.Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P)	1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;	sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal - põhisõnavara arendamine; kerge spordiinventari ja mattide nimetus	Praktilised ülesanded.	Kultuuriline identiteet. Tehnoloogia ja innovatsioon. Väärtused ja kõlblus. Tervis ja ohutus. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

<p>ja võimlejasamm (T).</p> <p>3.Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>4.Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>5.Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>6.Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>7.Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, pakkõnd ja pöörded pakkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> <p>5) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.</p>	<p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>		
<p>Kergejõustik. 20 tundi</p> <p>1. Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimete kohase tempoga 1 km distantsti;</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine; kerge spordiinventari ja</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja</p>

<p>jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga</p> <p>.2.Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>3.Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> <p>6) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.</p>	<p>mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>		<p>ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumismängud. 10tundi</p> <p>1.Jooksu- ja hüppemängud. 2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>3.Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>4.Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> <p>3) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.</p>	<p>- põhisõnavara arendamine</p> <p>- mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides</p> <p>- mäng reeglite järgi võistkonnas</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogiaja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>Suusatamine 16 tundi</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja</p>	<p>- põhisõnavara arendamine</p>	<p>Praktilised ülesanded..</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskkond ja</p>

<p>kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii.</p>	<p>vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi; 4) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.</p>	<p>- suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga</p>		<p>jätksuutlik areng</p>
<p>Tantsuline liikumine. 35tundi Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.</p>	<p>- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loominguine rakendamine</p>	<p>Praktilised ülesanded..</p>	<p>Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkima, filmid, töö ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi</p>
<p>Ujumine 10 tundi (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiikades; ujumise hügieeninõuded. 2. Veega kohanemise harjutused. 3. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>1) õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.</p>	<p>- põhisõnavara arendamine</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	

	3) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.			
--	---	--	--	--

2.5. Hindamine

2.6. Hindamiskriteeriumid

	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	«nõrk» - 2	«väga nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	Kuni 19%
Kõikidel spordialade l praktiliste ülesannete täitmine	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, püüd parandada saavutatud tulemusi. Mõistab eesti keeles antud ülesannet	Mõistab eesti keeles antud ülesannet. Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täis mahus ja mitte täies jõus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab õpetaja poolt antud ülesandeid osaliselt, endiste tulemuste langus. Mõistab õpetajat osaliselt.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemiseks.

Kehaline kasvatus 3. keelekümbelklass 105 tundi (3 tundi nädalas)

2.7. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Võimlemine. 14 tundi</p> <p>1.Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>2.Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>3.Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.</p> <p>4.Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>5.Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>6.Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>7.Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> <p>5) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine; kerge spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Kultuuriline identiteet. Tehnoloogia ja innovatsioon. Väärtused ja kõlblus. Tervis ja ohutus. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p>kõnni- ja jooksumänge, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>				
<p>Kergejõustik. 20 tundi 1. Jooks, hüpped, visked Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksum tempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga .2.Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. 3.Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 6) teab temaatilist sõnavara, oskab ka ise seda kasutada.</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal - põhisõnavara arendamine; kerge spordiinventari ja mattide nimetus - organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumismängud. 10tundi 1.Jooksu- ja hüppemängud. 2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. 3.Liikumismängud väljas/maastikul. 4.Liikumine (jooksud, pidurdused,</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on</p>	<p>- põhisõnavara arendamine - mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p>suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. 5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>gruppides - mäng reeglite järgi võistkonnas</p>		
<p>Suusatamine 16 tundi Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi; 4) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud)hügieeninõudeid</p>	<p>- põhisoõnavara arendamine - suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga</p>	<p>Praktilised ülesanded..</p>	<p>Tervis ja ohutus Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Tantsuline liikumine. 35tundi 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 koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loominguiline rakendamine</p>	<p>Praktilised ülesanded..</p>	<p>Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkima, filmid, töö ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi</p>

Ujumine 10 tundi (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded. 2. Veega kohanemise harjutused. 3. Rinnuli- ja seliliujumine.	1) õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud)hügieeninõudeid	- põhisõnavara arendamine	Praktilised ülesanded.	
---	--	---------------------------	------------------------	--

2.8. Hindamine

2.9. Hindamiskriteeriumid

	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	«nõrk» - 2	«väga nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	kuni 19%
Kõikidel spordialade l praktiliste ülesannete täitmine	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannetest arusaamine ja nende kohusetundlik täitmine, püüd parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannetest arusaamine ja nende täitmine mitte täies mahus ja mitte täies jõus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab õpetaja poolt antud ülesandeid osaliselt, endiste tulemuste langus. Mõistab õpetajat osaliselt	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemiseks.