

## 1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

### 1.1. Kehakultuuripädevus

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. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines I kooliaste

Kujundav pädevus	Õpilane ....
Väärtuspädevus	Tähtsustab tervist ning jätkusuutlikku eluviisi; kaitseb ja tugevdab tervist; austab loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtusi; suhtub sõbralikult ja austavalt oma kaaslastesse ning tähtsustab ausa mängu põhimõtteid sportlikes tegevustes.
Sotsiaalne pädevus	Suhtub viisakalt, tähelepanelikult, abivalmis ja sallivalt kaaslastesse; aktsepteerib inimeste erinevusi, arvestab neid suhtlemisel;
Enesemääratluspädevus	Oskab hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, on omandamas pädevus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevus	analüüsib ja hindab oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning õpib kavandama meetmeid nende täiustamiseks; õpib uusi ja sobivaid liikumisviise
Suhtluspädevus	Kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara
Ettevõtlikkuspädevus	Näeb probleeme ja leiab neile lahendusi, seab eesmärged, genereerib ideid ning leiab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks; analüüsib oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset
Matemaatikapädevus	analüüsib sporditehnilisi oskusi, selgitab kehalise töövõime näitajaid ja sporditulemuste dünaamikat

### 1.3. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Valdkonnapädevus/ainevaldkond	Õpilane ...
Keel ja kirjandus	teab spordi terminoloogiat, suudab luua kirjalikku teksti kujul loovtööd, esitlust
Võõrkeeled	oskab leida vajalikku teavet erinevatest allikatest võõrkeeles
Kunstiained	oskab leida uusi ja unikaalseid lahendusi erinevatele ülesannetele, oskab näha ilu kekkonnas
Sotsiaalsained	rahvuslikust ja ravsusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist; teab enesekontrolli põhimõtteid, oskab analüüsida oma võimeid, väärtustab tervislikku eluviisi
Tehnoloogia	oskab rakendada teaduse ja tehnoloogia saavutusi eri spordialades (sport tarbed ja varustus)teab tervisliku toitumise peamisi põhimõtteid

Loodusõpetuse õppeained	Väärtustab keskkonda liikumisel/sportimisel
Matemaatika	Teab, mis ühikutes mõõdetakse saavutusi

#### 1.4. Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetod
Tervis ja ohutus	Omandab teadmisi, arusaame, oskusi ja kogemusi tervislikuks eluviisiks	- ekskursioonid ja õppetunnid värskes õhus -klassivälised tegevused - evakueerimisväljaõpe -Koostöö politsei ja päästeteenistusega - projektid linna arsti teenuse, Narva linna kliinikuga; Tervist Säastev Instituudiga -Tervise päevad -koostöö kooli sotsiaal-ja psühholoogilise teenusega projekt „Turvaline kool“
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Tahab olla terve ja õpib kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest	-huviringid - õppeekskursioonid ja õppetunnid värskes õhus -koostöö linna raamatukogu, kunstigalerii, Narva linnuse, Lasteloomemaja ning teiste huvikoolidega Võistlused -õpilaste loovtegevus -klassivälised tegevused -integreeritud tunnid
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Õpib väärtustama ümbritsevat ning kujuneb keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks	- vestlused -õppeekskursioonid ja õppetunnid värskes õhus -õpilaste loovtegevus -osalemine linna ja üleriigiliste võistlustel -klassivälised tegevused projekt „aasta õpilane“;
Kultuuriline identiteet	Tutvub rahvuslike ja teiste maade liikumiskultuuriga ning seeläbi kujuneb kultuuriteadlikuks ühiskonnaliikmeks	-huviringid -õppeekskursioonid ja õppetunnid värskes õhus -koostöö linna raamatukogu, kunstigalerii, Narva linnuse, lasteloomemaja ning teiste huvialakoolidega -osalemine linna võistlustel -integreeritud tunnid -temaatilised nädalad -õpilaste loovtegevus -klassivälised tegevused
Kodanikualgatus	Õpib korraldama ja läbi viima	Klassiväliline tegevus, projektitöö

ja ettevõtlikkus	tunnivälisi harrastusi	
Tehnoloogia ja innovatsioon	Oskab leida sobiv lahendus, vormistab oma loovtööd arvutiga	-integreeritud tunnid -arvutiklassis tunnid õpilaste loovtegevus
Teabekeskond	Õpib leidma vajalikku teavet	-õpilaste loovtegevus -temaatilised nädalad -esitluste loomine
Väärtused ja kõlblus	õpib mõistma ja järgima spordiürituse mängude ja võistluste reegleid, seeläbi kujuneb kõlbeliseks isiksuseks	Õpetaja selgitused, rollimängud

## II õppeaine

### Kehaline kasvatus 1. klass 70 tundi (2 tundi nädalas)

#### 2. Õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliaste

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 3) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 4) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 5) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 6) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 7) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 8) loetleb ohuallikaid liikumispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liiklemise võimalusi;
- 9) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

#### 2.1. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi</b>  1. Liikumise ja sportimise tähtsus	1) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda	Oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse	Ettekanded, filmid, ajalehed ja ajakirjad,	„Tervis ja ohutus”  Kultuuriline identiteet

<p>inimese tervisele 2.Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 3. <a href="#">Liikluseeskirju</a></p>	<p>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>kirjeldamine; .</p>		<p>Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine. .</p>
<p><b>Võimlemine</b> <b>10tundi</b> 1. Rivi- ja korraharjutused. 2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). 3.Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. 4. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. 3.Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. 4. Tasakaaluharjutused. 5. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades ravisammu (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 hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>- sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal - põhisoovare arendamine; spordiinventari ja matide 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>

<p>fikseerimisega.</p> <p><b>Kergejõustik. 20tundi</b></p> <p>1. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, 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 hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise 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 distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</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 sooritamise, 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><b>Liikumismängud. 16tundi</b></p> <p>1. Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>2. Mängud (jõukohaste</p>	<p>1) sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib</p>	<p>- põhisõnavara arendamine</p> <p>- mängu tehniliste</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p>

<p>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>nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides  - mäng reeglite järgi võistkonnas.</p>		<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p><b>Suusatamine 10tundi</b> 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 sõiduviis.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 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.</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete arendamine  - suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p>	<p>Praktilised ülesanded. .</p>	<p>Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p><b>Tantsuline liikumine 10 tundi</b> Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujuoniseid üksi,</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;  2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</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>

paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.				
--	--	--	--	--

## 2.2. Hindamine

### 1.klassis kasutatakse sõnalist hinnangut

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Aasta jooksul	Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi	teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;	Loovülesanne, test
Septembris- novembris	Võimlemine 10 tundi	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 hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	Praktiline tegevus
Detsember- veebruar	Suusatamine 10 tundi	1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;	Praktiline tegevus
Aasta jooksul	Liikumismängud 16 tundi	2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	mäng
Märts- juuni	Jooks, hüpped, visked 20 tundi	1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Praktiline tegevus
Aasta jooksul	Tantsuline liikumine 10 tundi	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	- oskus õpitud tantsu liikumiste sooritada

--	--	--	--

## Kehaline kasvatus 2. klass 105 tundi (3 tundi nädalas)

### 2.4. 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</p> <p>juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>3.Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</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</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>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine;</p> <p>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.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p>tireliks, tirl ette, kaldpinnalt tirl taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. 7.Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd 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 jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimlemise jooksutempo 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.</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimlemise tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</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>

Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.				
Liikumismängud. 10tundi 1.Jooksu- ja hüppemängud. 2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. 3.Liikumismängud väljas/maastikul. 4.Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. 5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	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.	- põhisõnavara arendamine  - mängu tehniliste elementide sooritamise iseseisvalt, paarides ja gruppides - mäng reeglite järgi võistkonnas	Praktilised ülesanded.	Tervis ja ohutus.  Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
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 sõiduviiis.	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 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  - suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga	Praktilised ülesanded.	Tervis ja ohutus Keskond ja jätkusuutlik areng
Tantsuline liikumine. 25tundi Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile,	- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loomingu rakendamine	Praktilised ülesanded.	Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkima, filmid,

tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	helile.			töö ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi
Ujumine 20 tundi (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskohtades; ujumise hügieeninõuded, turvalisus vees. 2. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine,	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 veeohutusalaoskusi	- põhisoovara arendamine	Praktilised ülesanded.	

## 2.5. Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Septembris- novembris	Võimlemine 14 tundi	- oskus sooritada väikest loovat ülesannet või tööd - oskus õigesti testi sooritada	Praktiline tegevus
Septembris- novembris	Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 20 tundi	oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	Praktiline tegevus
Aasta jooksul	Tantsuline liikumine 35 tundi	- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile - mängib/tantsib eesti laulumänge	Tants/mäng
Detsember - veebruar	Taliala (kooli valikul kas	oskus suusatada paaristõukelise sammuga sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga	Praktiline tegevus

	suusatamine või uisutamine) Suusatamine 16 tundi	- oskus laskuda väheldasest mäest põhiasendis	
Märts-juuni	Jooks, hüpped, visked 20 tundi	oskus lühikest distantsi joosta ppüstistardist stardikäsklustega - oskus õiget tahepulga ülevõtet teatevõstlustes - oskus tehniliselt õigesti sooritada tirelringe - oskus sooritada hüppeid hübitsaga - oskus sooritada kimpu 2 – 3 harjutustest	Praktiline tegevus
Aasta jooksul	Liikumismängud 10 tundi	- oskus sooritada harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes - oskus mängida erinevate asjadega liikumismänge - oskus mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi - oskus tehniliselt õigesti sooritada palli vedamist, söötmist kohal ja liikudes	Mäng

## 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 spordialadel praktiliste ülesannete täitmine	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, püüd parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täis mahus ja mitte täies jõus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab õpetaja poolt antud ülesandeid osaliselt, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemiseks.

## Kehaline kasvatus 3. klass 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</p> <p>juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>3.Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</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 kõnni- ja jooksumme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil</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>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisoõnava arendamine;</p> <p>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.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.				
<p>Kergejõustik. 20 tundi</p> <p>1. Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga</p> <p>.2.Hüpped.</p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>3.Visked.</p> <p>Viskepalli hoie.</p> <p>Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p> <p>Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</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>sporditerminol oogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisojavara arendamine;</p> <p>kerge spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>-</p> <p>organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	Praktilised ülesanded.	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumismängud. 10tundi</p> <p>1.Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>3.Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>4.Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine,</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</p>	<p>- põhisojavara arendamine</p> <p>- mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides</p> <p>- mäng reeglite järgi</p>	Praktilised ülesanded.	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogiaja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p>viskamine, söötmine ja püüdmine. 5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>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 sõiduviiis.</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 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>- põhisojavara 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. 25 tundi 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.</p>	<p>- mõnede liikumiste ja tantsustilide loominguine rakendamine</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p>	<p>Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkima, filmid, töö ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi</p>

Ujumine 20 tundi (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded, turvalisus vees.  2. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine,	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.	- põhisoõnavara arendamine	Praktilised ülesanded.	
--	--	----------------------------	------------------------	--

## 2.8. Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Septem- ber- novem- ber	Võimlemin- e 14 tundi	- oskus sooritada väikest loovat ülesannet või tööd - oskus õigesti testi sooritada	Praktiline tegevus
Septem- ber- novem- ber	Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes ) 20 tundi	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.	Praktiline tegevus
Aasta jooksul	Tantsuline liikumine 35 tundi	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Mäng/tants
Detsem- ber - vebruar	Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine) Suusatamin- e 16 tundi	- oskus suusatada paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga - oskus laskuda väheldasest mäest põhiasendis	Praktiline tegevus
Märts- juuni	Jooks, hüpped, visked 20 tundi	- oskus lühikest distantsi joosta ppüstistardist stardikäsklustega - oskus õiget tahepulga ülevõtet teatevõstlustes - oskus tehniliselt õigesti sooritada tirelinge - oskus sooritada hüppeid hübitsaga - oskus sooritada kimpu 2 – 3 harjutustest	Praktiline tegevus

Aasta jooksul	Liikumismängud 10 tundi	- oskus sooritada harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes - oskus mängida erinevate asjadega liikumismänge - oskus mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi - oskus tehniliselt õigesti sooritada palli vedamist, söötmist kohal ja liikudes	Praktiline tegevus
---------------	----------------------------	---	--------------------

## 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 spordialadel praktiliste ülesannete täitmine	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, püüd parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täis mahus ja mitte täies jõus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab õpetaja poolt antud ülesandeid osaliselt, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemiseks.