

PÕHIKOOL

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS

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

Õppe- ja kasvatuseesmärk

Põhikooli kehalise kasvatusega 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 liikumisosi 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, kokku lepitud 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 kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist 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, taliala (*uisutamine*) 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 kasvatusetele ette nähtud tundide 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 kommunikatsioonitehnoloogiatel 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.

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.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseeemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseeemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

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.

Üldised õpitulemused I, II, III kooliaste

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
3.klassi õpilane kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne	6.klassi õpilane selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust	9.klassi õpilane kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu

omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel

kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumise- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi

sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari

loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid

omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/ liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel

selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel

sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid

mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel: täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes

kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma

omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada

järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral

sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada

järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus

kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud

<p>spordivõistlusi ning tantsuüritusi</p> <p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise</p>	<p>muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest</p> <p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordi üritustel</p>	<p>tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel</p> <p>harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi</p>
--	--	--

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste 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, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse

ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi ja kontrollharjutusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 1.-3. klassis toimub sõnaline hindamine.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist, kontrollharjutusi ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. 4. klassis toimub mitteeristav hindamine: arvestatud „A“, mittearvestatud „MA“.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, kontrollharjutusi ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Õppeprotsess I, II kooliastmes

I kooliaste 1.kl.-2 tundi nädalas/70 tundi õ.-a., 2., 3.kl.-3 tundi nädalas/105 tundi õ.-a.

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad	Pädevused
3.klassi õpilane 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab	TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST I kooliaste: 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele,	Eesti keel ja kirjandus Võõrkeeled Loodusained Kunstained Sotsiaalained	„Tervis ja ohutus“ „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ „Keskond ja jätkusuutlik areng“ „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“	kehakultuuripädevus õpipädevus ettevõtlikkuspädevus väärtuspädevus enesemääratluspädevus looduspädevus

<p>mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi</p>	<p>käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liikumine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>Matemaatika</p>	<p>„Kultuuriline identiteet“ „Teabekeskond“ „Tehnoloogia ja innovatsioon“ „Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>sotsiaalne pädevus refleksiooni- ja interaktsioonipädevus suhtluspädevus kultuuripädevus matemaatikapädevus</p>
--	---	--------------------	---	--

<p>1. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab rivistuda viirgu, pööre paigal hüppega; oskab liikuda lugemise järgi; saab aru ja täidab elementaarseid võimlemisalaseid oskussõnu; oskab juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks; oskab käsitleda hübitsat. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. <p>2. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab rivis loendada, harveneda ja koonduda; oskab sooritada harjutusi vahendita ja vahendiga saatelugemise või muusika 	<p>VÕIMLEMINE</p> <p>1.klass: 10-12 tundi Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivaid harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p> <p>2.klass: 15-18 tundi Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>
---	--	---	---	---

<p>saatel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>3.klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); • sooritab põhivõimlemise 	<p>vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p>3.klass: 15-18 tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika</p>			
---	---	--	--	--

<p>harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 	<p>saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused</p> <p>toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>			
---	--	--	--	--

<p>1. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab jooksu alustada ja lõpetada; läbib joostes võimetekohasse tempoga 250 m distantisi; oskab teatevahetust lihtsates teatevõistlustes; oskab palli hoieta, täpsusviskeid ülalt (tennis)palliga, pallivise paigalt; sooritab takistustest ülehüpped ja üle „kraavi“ hüpped. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. <p>2. klass</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab valida võimetekohast jooksutempot; läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantisi; sooritab pallivise paigalt täpsusele ja kaugusele; sooritab paigalt kaugushüppe. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. 	<p>JOOKS, HÜPPED, VISKED</p> <p>1.klass: 10-12 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoieta. Täpsusvisked ülalt (tennis)palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>2.klass: 15-18 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennisvallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>
---	--	---	---	---

<p>3.klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; läbib joostes võimetekohase tempoga 750 m - 1 km distantsi; sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. 	<p>3.klass: 15-18 tundi</p> <p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>			
<p>1. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; oskab lihtsustatud reeglitega rahvastepalli; 	<p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>1.klass: 15-18 tundi</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p>

<p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>2. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>3.klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib 	<p>minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Lihtsustatud reeglitega rahvastepalli õppimine.</p> <p>2.klass: 21-24 tundi Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p>3.klass: 21-24 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine,</p>	<p>Sotsiaaalained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>
--	--	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> nendega liikumismänge; oskab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. 	<p>vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>			
<p>1. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab uiske jalga panna ja uisupaelu siduda; oskab kõndida ja libiseda uiskudel; oskab sõitu alustada ja lõpetada. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. <p>2. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab sõitu alustada ja lõpetada, oskab kukkuda; oskab sahkpidurdust; libiseb jalgade tõukega 	<p>TALIALA</p> <p>1.klass: 10-12 tundi Uisutamine Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p> <p>2.klass: 15-18 tundi Uisutamine Käte ja jalgade tõuge libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p>

<p>paralleelsetel uiskudel.</p> <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>3.klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 4 minutit. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 	<p>Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p> <p>3.klass: 15-18 tundi Uisutamine Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.</p>			matemaatikapädevus
<p>1. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib, tantsib erinevaid laulumänge; • plaksutab rütmi. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse 	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>1.klass: 5-6 tundi Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p>

<p>ja osavõttu tundidest;</p> <ul style="list-style-type: none"> • õpilase arengut. <p>2. klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhisamme muusika rütmis; • omab teadmisi tantsuvõtetest; • tantsib/mängib õpitud laulumänge ja tantse. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>3.klassi õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; • vastavalt muusika rütmile ja iseloomule kasutab õigesti paremat ja vasakut jalga. 	<p>valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p>2.klass: 6-8 tundi Liikumine ja koordineatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaristantsud.</p> <p>3.klass: 6-8 tundi Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>		<p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>
--	--	--	--	--

HINNATAKSE <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 				
Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane <ul style="list-style-type: none"> • ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. 	UJUMINE I kooliaste: Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumisaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	Eesti keel ja kirjandus Võõrkeeled Loodusained Kunstiained Sotsiaalsained Matemaatika	„Tervis ja ohutus“ „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ „Kultuuriline identiteet“ „Teabekeskond“ „Tehnoloogia ja innovatsioon“ „Väärtused ja kõlblus“	kehakultuuripädevus õpipädevus ettevõtlikkuspädevus väärtuspädevus enesemääratluspädevus looduspädevus sotsiaalne pädevus refleksiooni- ja interaktsioonipädevus suhtluspädevus kultuuripädevus matemaatikapädevus

II kooliaste 4. ,5.kl.-3 tundi
nädalas/105 tundi õ.-a.,6.kl.-2 tundi
nädalas/70 tundi õ.-a.

Õpitulemused	Õppesisu			
---------------------	-----------------	--	--	--

<p>6.klassi õpilane</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) 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>5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid</p>	<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</p> <p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. 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>4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>7. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>
---	---	--	---	---

<p>suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>				
<p>4. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab juurdeviivaid harjutusi toenghüppeks. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • hüpleb hübitsaga ette tiirudes paigal ja liikudes; • sooritab toenghüppe (hark-või kägarhüpe.) <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut . 	<p>VÕIMLEMINE</p> <p>4.klass: 15-18 tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnid.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hübitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika: tiral ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>

<p>5. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab juurdeviivaid harjutusi toenghüppeks; • sooritab lihtsamad harjutuskombinatsioonid madalal poomil. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikumises; • sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsioonid rööbaspuudel; • sooritab toenghüppe (hark-või kägarhüpe) <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; 	<p>5.klass: 15-18 tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid trenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: 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 kääretoengusse ja tagasi; taretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>			
---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>6.klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • hüpleb hüpitsat ette tiirudes paigal ja liikudes; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab toenghüppe (hark-või kägarhüpe) <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; 	<p>6.klass: 10-12 tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>			
---	---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 				
<p>4. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab kiirjooksu stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 1000 m distantsti; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; • sooritab palliviske paigalt; <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab palliviske paigalt; • sooritab kiirjooksu stardikäsklusega; • sooritab kaugushüppe paku tabamiseta; • läbib joostes võimetekohase tempoga 1000m distantsti; • sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 	<p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>4.klass: 15-18 tundi Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>

5. klassi õpilane

Tüdrukud

- sooritab kiirjooksu stardikäsklusega;
- sooritab juurdeviivaid harjutusi madallähte õppimiseks;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1250 m distantsi;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega;
- sooritab hoojooksult palliviske.

Poisid

- sooritab kiirjooksu stardikäsklusega;
- sooritab juurdeviivaid harjutusi madallähte õppimiseks;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
- sooritab pallivise neljasammu hooga;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1250 m distantsi;

HINNATAKSE

- kontrollharjutusi;
- õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest;
- õpilase arengut.

5.klass: 15-18 tundi

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks.

Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

6.klassi õpilane

Tüdrukud

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit või 1500 m aega arvestamata.

Poisid

- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklusega;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega;
- sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- jookseb järjest 9 minutit või 1500 m aega arvestamata;

HINNATAKSE

- kontrollharjutusi;
- õpilase suhtumist õppetöösse

6.klass: 10-12 tundi

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus.

Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooks. Võistlusmäärused.

Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

<p>ja osavõttu tundidest;</p> <ul style="list-style-type: none"> • õpilase arengut. 				
<p>4. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <p>Liikumismängud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab palli hoiet söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel; • oskab palli põrgatada. <p>Võrkpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab ettevalmistavad harjutused võrkpalliga; • sooritab ülaltsöotu pea kohale ja vastu seina. <p>Poisid</p> <p>Liikumismängud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli. <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab palli hoiet 	<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</p> <p>4.klass: 21-24 tundi</p> <p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaaalained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>

<p>söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab palli pörgatada; • sooritab sammudelt viske korvile. <p>Võrkpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab ettevalmistavad harjutused võrkpalliga; • sooritab ülalt-ja altsöötü pea kohale. <p>Jalgpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • Söödu peatamine rinnaga. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>5. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <p>Liikumismängud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall</p>	<p>5.klass: A sportmäng - 15-18 tundi B sportmäng - 9-12 tundi</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>			
--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • oskab palli hoiel söötisel, püüdmisel ja pealeviskel; • oskab palli põrgatada; • sooritab sammudelt viset korvile; • mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab korvpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. <p>Võrkpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab ettevalmistavad harjutused võrkpalliga; • sooritab altsöötü pea kohale ja vastu seina; • sooritab alt-eest pallingu; • mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab võrkpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. <p>Poisid</p> <p>Liikumismängud</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge; • mängib reeglite järgi rahvastepalli. <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab palli hoiel söötisel, püüdmisel ja pealeviskel; • oskab palli põrgatada; • sooritab sammudelt viset korvile; 	<p>Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoiel söötisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsöötü pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. Alt-eest palling</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>			
---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • sooritab korvpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. <p>Võrkpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab ettevalmistavad harjutused võrkpalliga; • sooritab altsöötü pea kohale ja vastu seinale; • sooritab alt-eest pallingu; • oskab mängida pioneerpalli. <p>Jalgpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega; • sooritab palli peatamist tallaga; • oskab mängida jalgpalli lihtsustatud reeglitega. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 				
--	--	--	--	--

6.klassi õpilane

Liikumismängud

Tüdrukud

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud

Korvpall

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;
- mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab korvpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Võrkpall

- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-ees pallingu;
- mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab võrkpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

6.klass: A sportmäng - 10-12 tundi

B sportmäng - 6- 8 tundi

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-ees palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Poisid**Liikumismängud**

- sooritab sportmänge ettevalmistavad liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli.

Korvpall

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;
- mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall

- sooritab ülalt-ja altsöödud paarides, ning alt-eest pallingu;
- mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi;
- sooritab võrkpallis õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Jalgpall

- sooritab palli söötmise jalalaba põia siseküljege;
- sooritab veereva palli peatamist tallaga;
- sooritab löögid jalapealisega;
- oskab mängida jalgpalli lihtsustatud reeglitega.

HINNATAKSE

<ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 				
<p>4. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängud uiskudel; • kasutab uisutades sahkpidurdust. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängud uiskudel; • kasutab uisutades sahkpidurdust <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut <p>5. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängud uiskudel; • sooritab uisutades ülejalasõitu paremale. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängud uiskudel; • sooritab uisutades ülejalasõitu 	<p>TALIALA</p> <p>4.klass: 15-18 tundi</p> <p>Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p>5.klass: 15-18 tundi</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kehvuisutamisel.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>

<p>paremale.</p> <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>6.klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängud ja teatevõistlused uiskudel; • sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; • uisutab järjest 6 minutit. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängud ja teatevõistlused uiskudel; • sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; • uisutab järjest 6 minutit. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 	<p>6.klass: 10-12 tundi</p> <p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>			
<p>4. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>4.klass: 6-8 tundi Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet</p>	<p>Eesti keel ja</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p>	<p>kehakultuuripädevus õpipädevus</p>

<ul style="list-style-type: none"> tantsib koos partneriga; tunneb erinevaid tantse ja oskab põhisamme. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> tantsib koos partneriga; tunneb erinevaid tantse ja oskab põhisamme. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. <p>5. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab töötada rühmas uue kava loomisel; loominguline eneseväljendus; tunneb erinevaid tantse ja oskab põhisamme. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> tunneb erinevaid tantse ja oskab põhisamme. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. 	<p>ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p>5.klass: 6-8 tundi</p> <p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimimine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	<p>kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaalsained</p> <p>Matemaatika</p>	<p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p> <p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p> <p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>
---	--	---	---	--

<p>6.klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist; teab partnerite rolle tantsus. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; teab partnerite rolle tantsus. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrollharjutusi; õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; õpilase arengut. 	<p>6.klass: 5-6 tundi Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>			
<p>4. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> mängib lihtsamaid orienteerumismänge. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> mängib lihtsamaid orienteerumismänge. 	<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>4.klass: 4-6 tundi Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p> <p>Kunstiained</p> <p>Sotsiaaalained</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p> <p>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p> <p>enesemääratluspädevus</p> <p>looduspädevus</p>

<p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>5. klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab põhileppemärke; • oskab orienteeruda kaardi järgi. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab põhileppemärke; • oskab orienteeruda kaardi järgi. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. <p>6.klassi õpilane</p> <p>Tüdrukud</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või 	<p>5.klass: 4-6 tundi Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p>6.klass: 4-6 tundi Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele,</p>	<p>Matemaatika</p>	<p>„Kultuuriline identiteet“</p> <p>„Teabekeskond“</p> <p>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</p> <p>„Väärtused ja kõlblus“</p>	<p>sotsiaalne pädevus</p> <p>refleksiooni- ja interaktsioonipädevus</p> <p>suhtluspädevus</p> <p>kultuuripädevus</p> <p>matemaatikapädevus</p>
--	---	--------------------	---	--

<p>tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. <p>Poisid</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. <p>HINNATAKSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollharjutusi; • õpilase suhtumist õppetöösse ja osavõttu tundidest; • õpilase arengut. 	<p>takistustele.</p>			
<p>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane 1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	<p>UJUMINE</p> <p>II kooliaste: Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumiskaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Võõrkeeled</p> <p>Loodusained</p>	<p>„Tervis ja ohutus“</p> <p>„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“</p> <p>„Keskkond ja jätkusuutlik areng“</p>	<p>kehakultuuripädevus</p> <p>õpipädevus</p> <p>ettevõtlikkuspädevus</p> <p>väärtuspädevus</p>

	Rinnuli- ja seliliujumine	Kunstiained Sotsiaalsained Matemaatika	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ „Kultuuriline identiteet“ „Teabekeskond“ „Tehnoloogia ja innovatsioon“ „Väärtused ja kõlblus“	enesemääratluspädevus looduspädevus sotsiaalne pädevus refleksiooni- ja interaktsioonipädevus suhtluspädevus kultuuripädevus matemaatikapädevus
--	---------------------------	--	---	---

Metoodilised soovitused

I kooliaste

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.

Individuaalne rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks: võimlemisega, kergejõustikuks ettevalmistavate aladega, liikumismängudega, uisutamisega, tantsulise liikumisega. Arvestada õpilaste võimeid ja arengut.

II kooliaste

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.

Individuaalne rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks: võimlemisega, kergejõustikuga, sportmängudega, uisutamisega, tantsulise liikumisega, orienteerumisega. Arvestada õpilaste võimeid, arengut ja huve.

III kooliaste

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.

Individuaalne rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks: võimlemisega, kergejõustikuga, sportmängudega, uisutamisega, tantsulise liikumisega, orienteerumisega. Arvestada õpilaste võimeid, arengut ja huve.

Lõiming teiste õppeainetega

I kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

Loodusained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Kunstiained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

II kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

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

III kooliaste

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.

Läbivad teemad

I – III kooliaste

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**“ 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.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas

(looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi-ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis-ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**“ kajastub kehalise kasvatuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „**Teabekeskond**“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbelseks isiksuseks.

Pädevused

I – III kooliaste

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

õpipädevus – suutlikkus tõhusaid õpistrateegiaid ning sobivat õpistiili kasutades juhtida oma õpitegevust: end õppimisele häälestada, motiveerida, otsida vajalikku teavet, omada ülevaadet oma teadmistest, suhestada oma teadmine teiste inimeste looduga ja luua uus teadmine, seirata ja hinnata oma mõtte- ja õpitegevust.

Kehalises kasvatuses õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskute ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus näha probleeme ja neid lahendada, oma tegevusi kavandada, seada tegevuseesmärke ja näha ette oodatavaid tulemusi, valida tegevusvahendeid, tegutseda, hinnata oma tegevuste tulemusi; koostööoskused.

Kehalises kasvatuses ettevõtlikkuspädevus kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, 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 riskeerimisjulgust.

väärtuspädevus – suutlikkus tajuda oma seotust teiste inimestega, oma ja muude rahvaste kultuuriga, loodusega, inimese looduga, hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohalt.

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist, tervist ning jätkusuutvat eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises.

enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, mõtestada oma tegevusi ja käitumist ühiskonnas, kujundada end isiksusena. Kehalises kasvatuses enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohu olukordi.

looduspädevus – suutlikkus orienteeruda elus- ja eluta looduse nähtustes, nendega seonduvates seaduspärasustes, loodusteaduslikes teadmistes ja mõtteviisides; loodushoidlik ellusuhtumine. Austus looduse ning inimeste loodud materjaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.

sotsiaalne pädevus – suutlikkus orienteeruda ühiskonnaelus; kaasaja ning mineviku ühiskondlike nähtuste ja arengute mõistmine, valmisolek toetada demokraatlikke muudatusi ühiskonnas.

Kehalises kasvatuses sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

refleksiooni- ja interaktsioonipädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast ja inimestevahelisi suhteid vastavalt kultuurinormidele, valida sobivat käitumisviisi, järgida terveid eluviise, lahendada iseendaga, oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme.

suhtluspädevus – suutlikkus keele vahendusel mõista, talletada, edastada, vahetada, tõlgendada ja luua tekste. Kõige laiemalt tähendab kommunikatiivne pädevus suutlikkust suhelda erinevates situatsioonides ning teemadel suulisel ja kirjalikus vormis.

Kehalises kasvatuses on suhtluspädevus seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

kultuuripädevus – suutlikkus orienteeruda kultuuris, nautida kunstiloomingut, kasutada kunstivahendeid loominguks eneseväljenduseks ja -teostuseks.

matemaatikapädevus – suutlikkus opereerida mis tahes objektidega sel viisil, et vaadeldakse nendevahelisi suhteid ja nende mudeleid formaliseeritult.

Kehalises kasvatuses toetavad matemaatikapädevuse kujunemist sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuses tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
5. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

4

Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

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

Kehalise kasvatuse inventari soovituslik nimekiri

(30 õpilase kohta kehalise kasvatuse tunnis)

VÕIMLEMISE INVENTAR:

1. Varbsein

20

võimla kohta

2.	Eri kõrgustega rööbaspuud (naistele)	1	kooli kohta
3.	Rööbaspuud (meestele)	1	kooli kohta
4.	Poom	1	kooli kohta
5.	Kang	1	kooli kohta
6.	Võimlemiskits	1	kooli kohta
7.	Võimlemishobune	1	kooli kohta
8.	Hoolaud	2	kooli kohta
9.	Võimlemismatid	30	kooli kohta
10.	Võimlemiskast	1	kooli kohta
11.	Võimlemispink	6	võimla kohta
12.	Hüpitsad	30	kooli kohta
13.	Võimlemiskepid	30	kooli kohta
14.	Võimlemispallid	30	kooli kohta
15.	Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurust)	30	kooli kohta
16.	Topispallid (1-3 kg)	10	igat raskust
17.	Võimlemislindid	20	kooli kohta
18.	Eriotstarbelised pallid (fit-pallid jms)	4	kooli kohta
19.	Hoonöör	4	kooli kohta

KERGEJÕUSTIKU INVENTAR:

20.	Kuul (3kg; 4kg; 5kg)	6	igat raskust
21.	Oda (400g; 500g; 600g)	6	igat raskust
22.	Ketas (0.75kg; 1,0kg; 1,5kg)	6	igat raskust
23.	Kõrgushüppematt	1	kooli kohta
24.	Kõrgushüppe mõõdupuu	1	kooli kohta
25.	Kõrgushüppepostid ja hüppelatid	1	kooli kohta
26.	Stardipakud	6	kooli kohta
27.	Teatepulgad	10	kooli kohta
28.	Viskepallid (150g)	20	kooli kohta
29.	Tennispallid	30	kooli kohta
30.	Reha, labidas	1	komplekt kaugushüppe kasti kohta

SPORTMÄNGUDE INVENTAR:

31.	Jalgpallid	20	kooli kohta
-----	------------	----	-------------

32.	Jalgpallivärvad	2		kooli kohta
33.	Korvpallid (nr.5, 6 ja 7)	20 + 20 + 20		kooli kohta
34.	Korvpalli tagalauad korvi ja võrguga	2		kooli kohta
35.	Võrkpallid	30		kooli kohta
36.	Võrkpallivõrk koos postidega	1		komplekt
37.	Pallipump-kompressor	1		kooli kohta
38.	Pallikäru	4		kooli kohta
39.	Eraldussärgid sportmängudeks (4 erinevat värvi)	10		igat värvi

MUU INVENTAR:

40.	Käsi­pallivärvad	2		kooli kohta
41.	Käsi­palli pallid (naiste ja meeste pallid)	20 + 20		kooli kohta
42.	Sulgpalli komplektid	30		kooli kohta
43.	Saali­hoki varustus	30		kooli kohta
44.	Saali­hoki värvad	2		kooli kohta
45.	Pesapalli varustus	30		kooli kohta
46.	Ujumislauad	30		kooli kohta
47.	Ujumislestad	40		paari
48.	Stopperid	4		võimla kohta
49.	Möödulindid (10m, 20m, 50m, 100m)	1		igast pikkusest
50.	Tähised (erinevad)	30		kooli kohta
51.	Viled	2		kooli kohta
52.	Muusikakeskus	2		kooli kohta
53.	DVD-mängija	1		kooli kohta
54.	* stopper	1	igale kehalise kasvatus­e õpetajale	
55.	* vile	1	igale kehalise kasvatus­e õpetajale	
55.	* 10m möödulint	1	igale kehalise kasvatus­e õpetajale	

ORIENTEERUMINE:

56.	Kompassid	30		kooli kohta
57.	Orienteerumisraja tähised/lipukesed	15		kooli kohta
58.	Orienteerumiskaardid	30		kooli kohta

UISUBAAS:

59.	Uisud	40	paari
	SUUSABAAS:		
60.	Suusad	40	paari
61.	Suusakepid	50	paari
62.	Suusasaapad	50	paari