

LISA 8

KEHALINE KASVATUS

Ainekava

SISUKORD

1. AINEVALDKOND.....	4
1.1 Kehalise kasvatuse õppeaine maht.....	4
1.2 Ainevaldkonna kirjeldus.....	4
2. Õppe – ja kasvatuse eesmärgid:.....	4
2.1 Hindamine.....	5
3. Ainevaldkonna pädevused.....	6
3.3 Sotsiaalne ja kodanikupädevus.....	6
3.4 Enesemääratluspädevus.....	6
4. KEHALINE KASVATUS I KLASS.....	7
4.1 Hindamine.....	7
4.2 Õpitulemused.....	7
4.3 Võimlemine.....	7
4.4 Jooks, hüpped, visked.....	8
4.5 Liikumismängud.....	9
4.6 Talialad.....	9
5. KEHALINE KASVATUS II KLASS.....	10
5.1 Hindamine.....	10
5.2 Õpitulemused.....	10
5.3 Võimlemine.....	10
5.4 Jooks, hüpped, visked.....	11
5.5 Liikumismängud.....	12
5.6 Talialad.....	12
5.7 Ujumine.....	13
6. KEHALINE KASVATUS III KLASS.....	13
6.1 Hindamine.....	13
6.2 Võimlemine.....	13
6.3 Jooks, hüpped, visked.....	14
6.4 Liikumismängud.....	15
6.5 Ujumine.....	15
6.6 Talialad.....	15
7. KEHALINE KASVATUS IV KLASS.....	16
7.1 Hindamine.....	16
7.2 Võimlemine.....	16
7.3 Kergejõustik.....	17
7.4 Liikumis- ja sportmängud.....	17
7.5 Talialad.....	18
8. KEHALINE KASVATUS V KLASS.....	18
8.1 Hindamine.....	18
8.2 Võimlemine.....	19
8.3 Kergejõustik.....	19
8.4 Liikumis- ja sportmängud.....	20
8.5 Talialad.....	20
9. KEHALINE KASVATUS VI KLASS.....	21
9.1 Hindamine.....	21
9.2 Võimlemine.....	22
9.3 Kergejõustik.....	22
9.4 Liikumis- ja sportmängud.....	23
9.5 Talialad.....	23
10. KEHALINE KASVATUS VII KLASS.....	24

10.1 Hindamine:	24
10.2 Võimlemine	25
10.3 Kergejõustik	25
10.4 Sportmängud	25
10.5 Talialad	26
11. KEHALINE KASVATUS VIII KLASS	27
11.1 Hindamine:	27
11.2 Võimlemine	27
11.3 Kergejõustik	28
11.4 Sportmängud	28
11.5 Talialad	29
12. KEHALINE KASVATUS IX KLASS	29
12.1 Hindamine	29
12.2 Võimlemine	30
12.3 Kergejõustik	30
12.4 Sportmängud	30
12.5 Talialad	31
13. LÕIMINGUD	32
I kooliaste	32
II kooliaste	32
III kooliaste	33
14. LÄBIVAD TEEMAD	35
I kooliaste	35
II kooliaste	37
III kooliaste	39

1.AINEVALDKOND

1.1Kehalise kasvatuse õppeaine maht

I kooliaste 8 nädalatundi

II kooliaste 8 nädalatundi

III kooliaste 6 nädalatundi

1.2Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatuse õppekorraldus, tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Füüsiline õpikeskkond:

Kehalise kasvatuse tunde viiakse läbi kooli võimlas, aulas, väikeses ruumis keldri korrusel, spordikoolis ja spordihallis.

Välitunnid viiakse läbi kooli spordiväljakul, Võru staadionil, jalgpalli kunstmuruväljakul, Kreutzwaldi pargis ja Tamula rannaalal.

2.Õppe – ja kasvatuse eesmärgid:

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
- tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisosi õppima
- omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu
- on aus, kohusetundlik, salliv

2.1 Hindamine

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

1.-2. klassis kasutatakse kujundavat hindamist. 3.-8. klassis kasutatakse mitteeristavat hindamist. 9.klassis kasutatakse numbrilist (1-5) hindamist.

Õpilasi teavitatakse õppe-eesmärkidest ja eeldatavatest õpitulemustest õppeperioodi alguses. Õpilast hinnatakse lähtudes õppeprotsessist ja tuginedes tema arengule. Õppeprotsessi vältel toimub vahetu suuline ja kirjalik edasi -ja tagasisidestamine, milles osaleb aktiivselt ka õpilane (enese-ja vastastikhindamise kaudu)

Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kui õpilane ei ole trimestri lõpuks nõutavaid arvestuslikult hinnatavaid ülesandeid põhjuseta täitnud, arvestatakse seda kui nõutavate teadmiste, oskuste puudumist ja hinnatakse "MA".

Arvestuslik hindamine kavandatakse trimestri ulatuses. Arvestusliku hindamise objektid valib õpetaja. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamise põhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks trimestri alguses.

Arvestusliku hinde sooritamise ajal puudunud õpilasele märgitakse e-kooli tegemata jäänud töö eest „T“ koos lisatud kommentaariga.

Haiguse tõttu koolist puudunud õpilane sooritab peale paranemist hindelise ülesande järgi. Koolist puudunud õpilane täidab arvestuslikult hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal. Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks trimestri lõpuks täitmata, pannakse e-kooli "MA".

Vabastatud õpilane peab olema tunnis, jälgima seda kõrvalt või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid (sealhulgas teooria). Stuudiumisse märgitakse "vabastatud".

Õppeaine trimestri või aastahinne pannakse välja pärast nõutavate arvestuslike ülesannete täitmist.

Kui õpilane on vabastatud osaliselt arstitõendi alusel (nt sõrme –või põlvevigastus) ja tal ei ole õppeperioodi lõpuks antud ala sooritatud, võib õpetaja asendada antud spordiala teise spordialaga, iseseisva töö või referatiivse tööga. Kokkuvõtva aastahinde „AR“ saab õpilane, kes on kõik trimestrid sooritanud hindele “AR“.

3. Ainevaldkonna pädevused

3.1 Väärtus- ja kultuuripädevus

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist ja sportimist. Suudab mõista ümbritsevat loodust ja kasutab seda oma füüsilise võimekuse tõstmiseks. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

3.2 Õpipädevus

Koolis tekkinud huvi liikumise ja sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

3.3 Sotsiaalne ja kodanikupädevus

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

3.4 Enesemääratluspädevus

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

3.5 Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmäärke, 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.

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

3.7 Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega /mõistmisega.

3.8 Digipädevus: oskab hankida teavet erinevatest allikatest.

4. KEHALINE KASVATUS I KLASS

4.1 Hindamine

1. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Kasutatakse sõnalisi hinnanguid.

4.2 Õpitulemused

Õpilane:

- 1) 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;
- 2) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 3) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu ja õppetegevused

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 1.klassi õpilasele.

Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

4.3 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab rivikorraraharjutusi
- 2) sooritab tireli ette;
- 3) hüpleb hü pitsat tiirutades ette.

Õppesisu ja õppetegevused:

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkklõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad ja koordineerivad hüplemisharjutused. Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüpsita tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkklõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega

4.4 Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) jookseb järjest võimetekohase tempoga 1.minuti
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu ja õppetegevused

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks,

kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

4.5 Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu ja õppetegevused

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

4.6 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;

Õppesisu ja õppetegevused

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

5. KEHALINE KASVATUS II KLASS

5.1 Hindamine

2. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Kasutatakse sõnalisi hinnanguid.

5.2 Õpitulemused

Õpilane:

- 1) 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;
- 2) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 3) loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu ja õppetegevused

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2.klassi õpilasele. Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

5.3 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab rivikorrraharjutusi
- 2) sooritab tireli ette;
- 3) hüpleb hübitsat tiirutades ette.

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega

5.4 Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) jookseb järjest võimetekohase tempoga 1.minuti
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu ja õppetegevused

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

lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.

Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

5.5 Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu ja õppetegevused

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

5.6 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;

Õppesisu ja õppetegevused

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

5.7 Ujumine

Õpitulemused

Õpilane:

- libisemine 10m jalgade tööga
- sukeldumine eseme põhjast toomisega
- veepinnal püsimine selili/kõhuli
- 2x100m ujumine basseinis selili/kõhuli

Õppesisu ja õppetegevused

Ohutusnõuded, kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

6. KEHALINE KASVATUS III KLASS

6.1 Hindamine

- hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine).
- hinnatakse õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust (spordivõistlustel)
- hüplemine hübitsaga.
- kestvusjooks 3 minutit/500m jooks tulemusele
- täpsusvisked tennisepalliga korvpalli tagalaua pihta
- kaugushüpe
- kiirjooks
- trel ette-trel taha
- suusatamine
- osavusharjutused korvpalliga
- paigalt kaugushüpe
- süstikjooks
- ujumine

6.2 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab tireli ette ja taha
- 2) hüpleb hüpitsat tiirutades ette ja taha.

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad ja koordineerivad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega

6.3 Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu ja õppetegevused

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks,

kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

6.4 Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu ja õppetegevused

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

6.5 Ujumine

Õpitulemused

Õpilane sooritab „Oskan ujuda“ testi.

Õppesisu ja õppetegevused

Ohutusnõuded, kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

6.6 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;

Õppesisu ja õppetegevused

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

7. KEHALINE KASVATUS IV KLASS

7.1 Hindamine

- hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine).
- hinnatakse õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust (spordivõistlustel)
- hüplemine hüpitsaga.
- kestvusjooks 4 minutit / 500m jooks tulemusele
- täpsusvisked tennisepalliga korvpalli tagalaua pihta
- kaugushüpe
- kiirjooks
- akrobaatikaharjutuste kombinatsioon
- suusatamine
- korvpalliga põrgatamine
- paigalt kaugushüpe
- süstikjooks
- rippes kätekõverdamine kangil (P)

7.2 Võimlemine

Õpilane:

- 1) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab õpitud toenghüppe

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

7.3 Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab püstilähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 4 minutit/ 500m jooks tulemusele

Õppesisu ja õppetegevused

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

7.4 Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu ja õppetegevused

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt;
- 2) mängib püüdmisega võrkpalli;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;

4) mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi.

Õppesisu ja õppetegevused

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Alt-eest palling. Püüdmisega võrkpalli. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

7.5 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulisesõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;

Õppesisu ja õppetegevused

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis;

uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

1) kasutab uisutades sahkpidurdust;

Õppesisu ja õppetegevused

Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Kestvusuisutamine

8. KEHALINE KASVATUS V KLASS

8.1 Hindamine

- hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine).

- hinnatakse õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust (spordivõistlustel)

- hüplemine hü pitsaga.

- kestva jooksa 5 minutit/500m jooksa tulemusele
- täpsusvisked tennisepalliga korvpalli tagalaua pihta
- kaugushüpe
- kiirjooks
- akrobaatikaharjutuste kombinatsioon
- suusatamine (võimalus tundi iseseisvalt ette sooritada, kasutades spordirakendust)
- korvpalliga põrgatamine
- paigalt kaugushüpe
- süstikjooks
- rippes kätekõverdamine kangil (P)

8.2 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab õpitud toenghüppe

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis;

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsaga.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped;

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Harkhüpe

8.3 Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab püstilähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 5 minutit.

Õppesisu ja õppetegevused

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

8.4 Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu ja õppetegevused

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt;
- 2) mängib püüdmisega võrkpalli;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi.

Õppesisu ja õppetegevused

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Alt-est palling. Püüdmisega võrkpalli. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

8.5 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulisesõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

Õppesisu ja õppetegevused

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

Teatesuusatamine.

Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab uisutades sahkpidurdust;

Õppesisu ja õppetegevused

Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

9. KEHALINE KASVATUS VI KLASS

9.1 Hindamine

- hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine).
- hinnatakse õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust (spordivõistlustel)
- hüplemine hüpitsaga.
- kestvusjooks 6 minutit/ 500m jooks tulemusele
- täpsusvisked tennisepalliga korvpalli tagalaua pihta
- kaugushüpe
- kiirjooks
- harkhüpe
- akrobaatikaharjutuste kombinatsioon
- suusatamine (võimalus tundi iseseisvalt ette sooritada, kasutades spordirakendust)

- korvpalliga põrgatamine
- paigalt kaugushüpe
- süstikjooks
- rippes kätekõverdamine kangil (P)

9.2 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 3) sooritab õpitud harkhüppe

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped;

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Harküpe

9.3 Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab madallähte/püstilähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 6 minutit.

Õppesisu ja õppetegevused

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

Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

9.4 Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu ja õppetegevused

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

Õpilane:

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt;
- 2) mängib püüdmisega võrkpalli;
- 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 4) mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi.

Õppesisu ja õppetegevused

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Alt-est palling. Püüdmisega võrkpalli. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

9.5 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- 2) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 3) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

Õppesisu ja õppetegevused

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

Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusamm sõiduviis. Teatesuusatamine.

Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

1) kestvusuisutamine

Õppesisu ja õppetegevused

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

10. KEHALINE KASVATUS VII KLASS

10.1 Hindamine:

- 7. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).
- Hüplemine hüpitsaga.
- murdmaajooks 500 (T) ja 1000 (P)
- pallivise neljasammuliselt hoolt kaugusele
- kaugushüpe (äratõuge tõukepakult, maandumine)
- kõrgushüpe – üleastumishüpe
- 60 meetri jooks
- akrobaatikaharjutuste kombinatsioon
- toenghüpe - harkhüpe
- suusatmine (võimalus tundi iseseisvalt ette sooritada, kasutades spordirakendust)
- korvpall lihtsustatud reeglitega mäng
- võrkpall lihtsustatud reeglite järgi
- rippes kätekõverdamine (P)
- koordineerimise harjutus
- paigalt kaugus- ja kolmikhüpe
- süstikjooks

10.2 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 2) sooritab õpitud toenghüppe

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele;

Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioon

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

10.3 Kergejõustik

Õpitulemused ja õppetegevused

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 7 minutit

Õppesisu ja õppetegevused

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult

10.4 Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt korvpallis
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mängib võrk- ja korvpalli õpitud sportmängu reeglite järgi

Õppesisu ja õppetegevused

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng

reeglite järgi.

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

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Mäng.

10.5 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;

Õppesisu ja õppetegevused

Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

Kestvusuisutamine

Mänguline tegevus

Õppesisu ja õppetegevused

Kestvusuisutamine.

11. KEHALINE KASVATUS VIII KLASS

11.1 Hindamine:

- 8. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).
- Hüplemine hübitsaga.
- murdmaajooks 500 (T) ja 1000 (P)
- pallivise neljasammuliselt hoolt kaugusele
- kaugushüpe (äratõuge tõukepakult, maandumine)
- kõrgushüpe – üleastumishüpe
- 60 meetri jooks
- akrobaatikaharjutuste kombinatsioon
- toenghüpe
- suusatmine (võimalus tundi iseseisvalt ette sooritada, kasutades spordirakendust)
- korvpall lihtsustatud reeglitega mäng
- võrkpall lihtsustatud reeglite järgi
- rippes kätekõverdamine kangil (P)
- koordineerimise harjutus
- paigalt kaugus- ja kolmikhüpe
- süstikjooks

11.2 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 2) sooritab õpitud toenghüppe

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioon

Toenghüpe.

11.3 Kergejõustik

Õpitulemused ja õppetegevused

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 8 minutit

Õppesisu ja õppetegevused

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult.

11.4 Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta

Õpilane:

- 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt
- 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
- 4) mängib võrk- ja korvpalli õpitud sportmängu reeglite järgi

Õppesisu ja õppetegevused

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

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

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

mõistmine. Mäng.

11.5 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) kestvussuustamine

Õppesisu ja õppetegevused

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kestvuisutamine

Õppesisu ja õppetegevused

Kestvuisutamine. Mängud

12. KEHALINE KASVATUS IX KLASS

12.1 Hindamine

- 9. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).

- Hüplemine hübitsaga. - murdmaajooks 500 (T) ja 1000 (P)

- pallivise neljasammuliselt hoolt kaugusele

- kaugushüpe (äratõuge tõukepakult, maandumine)

- kõrgushüpe – üleastumishüpe

- 60 meetri jooks

- akrobaatikaharjutuste kombinatsioon

- toenghüpe

- suusatamine (võimalus tundi iseseisvalt ette sooritada, kasutades spordirakendust)

- korvpall lihtsustatud reeglitega mäng

- võrkpall lihtsustatud reeglite järgi

- rippes kätekõverdamine kangil (P)
- koordineerimise harjutus
- paigalt kaugus- ja kolmikhüpe
- süstikjooks

12.2 Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 2) sooritab õpitud toenghüppe

Õppesisu ja õppetegevused

Rivikorra harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja

Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioon

Toenghüpe.

12.3 Kergejõustik

Õpitulemused ja õppetegevused

Õpilane:

- 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 2) sooritab hoojooksult palliviske
- 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 4) suudab joosta järjest 9 minutit

Õppesisu ja õppetegevused

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult

12.4 Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta

Õpilane:

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

Õppesisu ja õppetegevused

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

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

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

12.5 Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) kestvussuusatamine

Õppesisu ja õppetegevused

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

kestvussuistutamine
mänguline tegevus

Õppesisu ja õppetegevused

Kestvusuisutamine. Mäng

13. LÕIMINGUD

I kooliaste

Teema	1.klass	2.klass	3.klass
Kergejõustik Võimlemine Suusatamine Sportmängud	*Loodusõpetus: käitumine looduses *Matemaatika: loendamine ja kujundid *Muusika: Rütm ja rütmiharjutused. Rivikorra harjutuste mõisted.	*Loodusõpetus: käitumine looduses ja keskkonna väärtustamine *Matemaatika: loendamine ja kujundid. Numbrite õige loendamine. *Muusika: Rütm ja rütmiharjutused. Rivikorra harjutuste mõisted. Tantsuline liikumine (rahvatants).	*Loodusõpetus: käitumine looduses ja keskkonna väärtustamine *Matemaatika: loendamine ja kujundid. Numbrite õige loendamine. *Muusika: Rütm ja rütmiharjutused. Rivikorra harjutuste mõisted. Tantsuline liikumine (rahvatants).

II kooliaste

Teema	4.klass	5.klass	6.klass
Kergejõustik Võimlemine Suusatamine Sportmängud	*Loodusõpetus: käitumine looduses ja keskkonna väärtustamine *Matemaatika: Kergejõustiku alades	*Loodusõpetus: käitumine looduses ja keskkonna väärtustamine *Matemaatika: Kergejõustiku alades	*Loodusõpetus: käitumine looduses ja keskkonna väärtustamine *Matemaatika: Kergejõustiku alades mõõdulindi (hüppe pikkuse mõõtmise oskus) ja

	<p>mõõdulindi (hüppe pikkuse mõõtmise oskus) ja stopperi kasutamine. Kujundite moodustamine (nt harjutused ringis jne.).</p> <p>Numbrite õige loendamine pallimängudes. Teepikkus, kiirus ja aeg. Numbrite õige loendamine.</p> <p>*Muusikaõpetus: Rütm ja rütmiharjutused. Muusika kasutamine ettevalmistavas osas. Tantsuline liikumine.</p>	<p>mõõdulindi (hüppe pikkuse mõõtmise oskus) ja stopperi kasutamine. Kujundite moodustamine (nt harjutused ringis jne.).</p> <p>Numbrite õige loendamine pallimängudes. Teepikkus, kiirus ja aeg. Numbrite õige loendamine.</p> <p>*Muusikaõpetus: Rütm ja rütmiharjutused. Muusika kasutamine ettevalmistavas osas. Loovtants.</p>	<p>stopperi kasutamine. Kujundite moodustamine (nt harjutused ringis jne.).</p> <p>Numbrite õige loendamine pallimängudes. Teepikkus, kiirus ja aeg. Numbrite õige loendamine. *Muusikaõpetus: Rütm ja rütmiharjutused. Muusika kasutamine ettevalmistavas osas. Loovtants.</p>
--	--	---	---

III kooliaste

Teema	7.klass	8.klass	9.klass
Kergejõustik	*Loodusõpetus:	*Loodusõpetus:	*Loodusõpetus:
Võimlemine	käitumine looduses ja	käitumine looduses ja	käitumine looduses ja
Suusatamine	keskkonna väärtustamine	keskkonna	keskkonna väärtustamine
Sportmängud	*Matemaatika:	väärtustamine	*Matemaatika:
	Kergejõustiku alades	*Matemaatika:	Kergejõustiku alades
	mõõdulindi (hüppe pikkuse mõõtmise oskus)	Kergejõustiku alades	mõõdulindi (hüppe pikkuse mõõtmise oskus)
		mõõdulindi (hüppe	

	<p>ja stopperi kasutamine. Kujundite moodustamine (nt harjutused ringis jne.). Statistika, massiühikud, teepikkus, ajaühikud. Numbrite õige loendamine pallimängudes. *Muusikaõpetus: Rütm ja rütmiharjutused. Muusika kasutamine ettevalmistavas osas. Muusika kasutamine kavade koostamisel. *Inimeseõpetus: kehaline areng (ealised iseärasused). Teadmised tervisliku toitumise põhimõtetest. Kehaline kasvatus seostub inimeseõpetuse, füsioloogia tundmisega ning hügieeniharjumuste kujundamisega: kuidas treenida nii, et vältida vigastusi, kuidas toituda õigesti, kuidas taastuda pärast treeningut, kuidas arendada painduvust ja kiirust jne. *Ajalugu: teadmised spordi ajaloost, saavutustest. Eesti</p>	<p>pikkuse mõõtmise oskus) ja stopperi kasutamine. Kujundite moodustamine (nt harjutused ringis jne.). Statistika, massiühikud, teepikkus, ajaühikud. Numbrite õige loendamine pallimängudes. *Muusikaõpetus: Rütm ja rütmiharjutused. Muusika kasutamine ettevalmistavas osas. Muusika kasutamine kavade koostamisel. *Inimeseõpetus: kehaline areng (ealised iseärasused). Teadmised tervisliku toitumise põhimõtetest. Kehaline kasvatus seostub inimeseõpetuse, füsioloogia tundmisega ning hügieeniharjumuste kujundamisega: kuidas treenida nii, et vältida vigastusi, kuidas toituda õigesti, kuidas taastuda pärast treeningut, kuidas arendada painduvust ja kiirust jne.</p>	<p>ja stopperi kasutamine. Kujundite moodustamine (nt harjutused ringis jne.). Statistika, massiühikud, teepikkus, ajaühikud. Numbrite õige loendamine pallimängudes. *Muusikaõpetus: Rütm ja rütmiharjutused. Muusika kasutamine ettevalmistavas osas. Muusika kasutamine kavade koostamisel. *Inimeseõpetus: kehaline areng (ealised iseärasused). Teadmised tervisliku toitumise põhimõtetest. Kehaline kasvatus seostub inimeseõpetuse, füsioloogia tundmisega ning hügieeniharjumuste kujundamisega: kuidas treenida nii, et vältida vigastusi, kuidas toituda õigesti, kuidas taastuda pärast treeningut, kuidas arendada painduvust ja kiirust jne. *Ajalugu: teadmised spordi ajaloost, saavutustest. Eesti</p>
--	---	--	---

	<p>rahvatantsud. Vana-Kreeka kultuur (antiik-olümpiamängud)</p> <p>*Arvutuõpetus: oskab leida vajaliku infot spordis. Koostab referaate.</p> <p>*Geograafia: teab ja oskab joosta erinevatel tasapindadel (60m jooks ja murdmaajooks), suusatada erinevatel tasapindadel</p>	<p>*Ajalugu: teadmised spordi ajaloost, saavutustest. Eesti rahvatantsud. Vana-Kreeka kultuur (antiik-olümpiamängud).</p> <p>*Arvutuõpetus: oskab leida vajaliku infot spordis. Koostab referaate.</p> <p>*Geograafia: teab ja oskab joosta erinevatel tasapindadel (60m jooks ja murdmaajooks), suusatada erinevatel tasapindadel</p>	<p>rahvatantsud. Vana-Kreeka kultuur (antiik-olümpiamängud)</p> <p>*Arvutuõpetus: oskab leida vajaliku infot spordis. Koostab referaate.</p> <p>*Geograafia: teab ja oskab joosta erinevatel tasapindadel (60m jooks ja murdmaajooks), suusatada erinevatel tasapindadel</p>
--	--	--	--

14. LÄBIVAD TEEMAD

I kooliaste

Läbiv teema	1.klass	2.klass	3.klass
Elukestev õpe ja karjääri	Teema kergejõustik: jooksu, hüpete, visete	Teema kergejõustik: jooksu, hüpete, visete	Teema kergejõustik: jooksu, hüpete, visete õige

planeerimine	õige sooritamine. Teema pallimängud: rahvastepalli õpetamine lihtsustatud reeglite järgi.	õige sooritamine. Teema pallimängud: rahvastepalli õpetamine lihtsustatud reeglite järgi.	sooritamine. Teema pallimängud: rahvastepalli õpetamine lihtsustatud reeglite järgi
Keskkond ja jätkusuutlik areng.	Võimalikult palju tunde läbi viia kooli spordiväljakul. Käitumine keskkonna säästmiseks (ei viska prahti maha, ei murra oksi jne.).	Võimalikult palju tunde läbi viia kooli spordiväljakul. Käitumine keskkonna säästmiseks (ei viska prahti maha, ei murra oksi jne.).	Võimalikult palju tunde läbi viia kooli spordiväljakul. Käitumine keskkonna säästmiseks (ei viska prahti maha, ei murra oksi jne.).
Kodaniku algatus ja ettevõtlikus	Mulle meeldib/ei meeldi; teeme midagi huvitavat (mängud)	Mulle meeldib/ei meeldi; teeme midagi huvitavat (mängud)	Mulle meeldib/ei meeldi; teeme midagi huvitavat (mängud)
Kultuuriline identiteet.	Osaleb kooli spordipäevadel ja klassi spordiüritustel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.	Osaleb kooli spordipäevadel ja klassi spordiüritustel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.	Osaleb kooli spordipäevadel ja klassi spordiüritustel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.
Teabekeskond	Vaatab TV-st ülekantavaid spordivõistlusi.	Vaatab TV-st ülekantavaid spordivõistlusi.	Vaatab TV-st ülekantavaid spordivõistlusi.
Tehnoloogia ja innovatsioon			
Tervis ja ohutus	Teadmiste ja arusaamade õpetamine tervislikuks eluviisiks. Ohutuse tagamiseks selgitada:“Ära tee	Teadmiste ja arusaamade õpetamine tervislikuks eluviisiks. Ohutuse tagamiseks selgitada:“Ära tee teisele lapsele seda mida sa ei taha, et sinule tehakse“.	Teadmiste ja arusaamade õpetamine tervislikuks eluviisiks. Ohutuse tagamiseks selgitada:“Ära tee teisele lapsele seda mida sa ei taha, et sinule tehakse“. Enestunde

	teisele lapsele seda mida sa ei taha, et sinule tehakse“. Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane hügieen (sõnavara).	Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane hügieen (sõnavara).	kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane hügieen (sõnavara).
Väärtused ja kõlblus	Kokkulepped tunnis; head käitumistavad; viisakus. Oskab kehalise kasvatuse tunnis olla koos kaasõpilastega.	Kokkulepped tunnis; head käitumistavad; viisakus. Oskab kehalise kasvatuse tunnis olla koos kaasõpilastega.	Kokkulepped tunnis; head käitumistavad; viisakus. Oskab kehalise kasvatuse tunnis olla koos kaasõpilastega.

II kooliaste

Läbiv teema	4.klass	5.klass	6.klass
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Võimekuse ja huvi ilmnemise korral kergejõustiku või sportmängu vastu, suunata õpilasi tunnivälisele õppele.	Võimekuse ja huvi ilmnemise korral kergejõustiku või sportmängu vastu, suunata õpilasi tunnivälisele õppele.	Võimekuse ja huvi ilmnemise korral kergejõustiku või sportmängu vastu, suunata õpilasi tunnivälisele õppele.
Keskkond ja jätkusuutlik areng.	Võimalikult palju tunde läbi viia erinevates paikades (kooli spordiväljak, Kreutzwaldi park, Tamula järve rannaäärne ala). Käitumine	Võimalikult palju tunde läbi viia erinevates paikades (kooli spordiväljak, Kreutzwaldi park, Tamula järve rannaäärne ala). Käitumine	Võimalikult palju tunde läbi viia erinevates paikades (kooli spordiväljak, Kreutzwaldi park, Tamula järve rannaäärne ala). Käitumine keskkonna säästmiseks(ei

	keskkonna säästmiseks(ei viska prahti maha, ei murra oksid jne.).	keskkonna säästmiseks(ei viska prahti maha, ei murra oksid jne.).	viska prahti maha, ei murra oksid jne.).
Kodaniku algatus ja ettevõtlikus	Koostegemise oskused; koostan-kaaslastele mänged. Klassidevahelised teatejooksude ja rahvastepalli võistlused. Tuleb ise treeningrühma.	Koostegemise oskused; koostan-kaaslastele mänged. Klassidevahelised teatejooksude ja rahvastepalli võistlused. Tuleb ise treeningrühma.	Koostegemise oskused; koostan-kaaslastele mänged. Klassidevahelised teatejooksude ja rahvastepalli võistlused. Tuleb ise treeningrühma.
Kultuuriline identiteet.	Osaleb ja vabariiklikel spordivõistlustel. Teab Eesti sportlaste saavutusi erinevatel võistlustel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.	Osaleb ja vabariiklikel spordivõistlustel. Teab Eesti sportlaste saavutusi erinevatel võistlustel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.	Osaleb ja vabariiklikel spordivõistlustel. Teab Eesti sportlaste saavutusi erinevatel võistlustel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.
Teabekeskond	Vaatab TV-st ülekantavaid spordivõistlusi. Kasutab kooli raamatukogu spordiinfo saamiseks.	Vaatab TV-st ülekantavaid spordivõistlusi. Kasutab kooli raamatukogu spordiinfo saamiseks.	Vaatab TV-st ülekantavaid spordivõistlusi. Kasutab kooli raamatukogu spordiinfo saamiseks.
Tehnoloogia ja innovatsioon			
Tervis ja ohutus	Teadmiste ja arusaamade kaudu oskab õpilane olla kehalise kasvatuses tunnis ja treeningutel. Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane	Teadmiste ja arusaamade kaudu oskab õpilane olla kehalise kasvatuses tunnis ja treeningutel. Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane	Teadmiste ja arusaamade kaudu oskab õpilane olla kehalise kasvatuses tunnis ja treeningutel. Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane hügieen (sõnavara). Abi kutsumine;

	hügieen (sõnavara). Abi kutsumine; mida teha, kui on ...juhtunud; vastutus; miks oluline terve olla	hügieen (sõnavara). Abi kutsumine; mida teha, kui on ...juhtunud; vastutus; miks oluline terve olla	mida teha, kui on ...juhtunud; vastutus; miks oluline terve olla
Väärtused ja kõlblus	Oskab mängida võistkonnas, teab ausa mängu reegleid. Teab lihtsamaid võistlusreegleid. Rühmatöö oskuste arendamine; õige ja väär.	Oskab mängida võistkonnas, teab ausa mängu reegleid. Teab lihtsamaid võistlusreegleid. Rühmatöö oskuste arendamine; õige ja väär.	Oskab mängida võistkonnas, teab ausa mängu reegleid. Teab lihtsamaid võistlusreegleid. Rühmatöö oskuste arendamine; õige ja väär.

III kooliaste

Läbiv teema	7.klass	8.klass	9.klass
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Tegeleb iseseisvalt oma tervise tugevdamise ja töövõime suurendamisega. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral kergejõustiku või sportmängu vastu, suunata õpilasi spordikooli õpperühmadesse. Oma tugevuste ja nõrkuste hindamine.	Tegeleb iseseisvalt oma tervise tugevdamise ja töövõime suurendamisega. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral kergejõustiku või sportmängu vastu, suunata õpilasi spordikooli õpperühmadesse. Oma tugevuste ja nõrkuste hindamine.	Tegeleb iseseisvalt oma tervise tugevdamise ja töövõime suurendamisega. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral kergejõustiku või sportmängu vastu, suunata õpilasi spordikooli õpperühmadesse. Oma tugevuste ja nõrkuste hindamine.
Keskkond ja jätkusuutlik areng.	Spordialadega tegelemisel väljas (looduses) väärtustab õpilane ümbritsevat, ning kujneb keskkonna teadlikuks	Spordialadega tegelemisel väljas (looduses) väärtustab õpilane ümbritsevat, ning kujneb keskkonna teadlikuks	Spordialadega tegelemisel väljas (looduses) väärtustab õpilane ümbritsevat, ning kujneb keskkonna teadlikuks

	liikumisharrastajaks. Käitumine keskkonna säästmiseks(ei viska prahti maha,ei murra oksid jne.).	liikumisharrastajaks. Käitumine keskkonna säästmiseks(ei viska prahti maha,ei murra oksid jne.).	liikumisharrastajaks. Käitumine keskkonna säästmiseks(ei viska prahti maha,ei murra oksid jne.).
Kodaniku algatus ja ettevõtlikus	Uute ettevõtmiste algatamine ja sotsiaalne vastutustunne. Klassidevaheline võrkpalli võistlus. Liikumiskavade omandamine ja esitamine kavade „Ise tehtud, hästi tehtud“ kavade ülevaatusel. Tuleb ise treeningrühma.	Uute ettevõtmiste algatamine ja sotsiaalne vastutustunne. Klassidevaheline võrkpalli võistlus. Liikumiskavade omandamine ja esitamine kavade „Ise tehtud, hästi tehtud“ kavade ülevaatusel. Tuleb ise treeningrühma.	Uute ettevõtmiste algatamine ja sotsiaalne vastutustunne. Klassidevaheline võrkpalli võistlus. Liikumiskavade omandamine ja esitamine kavade „Ise tehtud, hästi tehtud“ kavade ülevaatusel. Tuleb ise treeningrühma.
Kultuuriline identiteet.	Oskab mängida teiste maade mängu (pesapall, indiac ja teisi sportmänge). Teab eesti ja maailma sportlaste saavutusi erinevatel spordialadel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.	Oskab mängida teiste maade mängu (pesapall, indiac ja teisi sportmänge). Teab eesti ja maailma sportlaste saavutusi erinevatel spordialadel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.	Oskab mängida teiste maade mängu (pesapall, indiac ja teisi sportmänge). Teab eesti ja maailma sportlaste saavutusi erinevatel spordialadel. Osaleb perega Võrumaa mängudel.
Teabekeskond	Kasutab meediat spordiinfo saamiseks. Iseseisev töö erinevate allikatega.	Kasutab meediat spordiinfo saamiseks. Iseseisev töö erinevate allikatega.	Kasutab meediat spordiinfo saamiseks. Iseseisev töö erinevate allikatega
Tehnoloogia ja innovatsioon	Antud ülesandele sobiva lahenduse leidmine õpilase poolt (kontrolltöö korvpallis, võrkpallis,jalgpallis; referaadi koostamine)	Antud ülesandele sobiva lahenduse leidmine õpilase poolt (kontrolltöö korvpallis, võrkpallis,jalgpallis; referaadi koostamine)	Antud ülesandele sobiva lahenduse leidmine õpilase poolt (kontrolltöö korvpallis, võrkpallis,jalgpallis; referaadi koostamine)
Tervis ja ohutus	Omandab tervislikuks eluviisiks vajalikud teadmised, arusaamad,	Omandab tervislikuks eluviisiks vajalikud teadmised, arusaamad,	Omandab tervislikuks eluviisiks vajalikud teadmised, arusaamad,

	oskused ja oskab neid seletada kaasõpilastele. Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane hügieen (sõnavara). Esmaabivõtted; tähelepanelik suhtumine kaaslastesse; igapäevased ohud.	oskused ja oskab neid seletada kaasõpilastele. Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane hügieen (sõnavara). Esmaabivõtted; tähelepanelik suhtumine kaaslastesse; igapäevased ohud.	oskused ja oskab neid seletada kaasõpilastele. Enestunde kirjeldamine; hädaabi numbrid; käitumine kooli evakuatsiooni korral; igapäevane hügieen (sõnavara). Esmaabivõtted; tähelepanelik suhtumine kaaslastesse; igapäevased ohud.
Väärtused ja kõlblus	Tunneb ja järgib sportliku tegevuse reegleid, oskab olla „meeskonnas“, käitub ausa mängu põhimõtete järgi. Teadlik valikute tegemine; põhjendatud hinnangute andmine.	Tunneb ja järgib sportliku tegevuse reegleid, oskab olla „meeskonnas“, käitub ausa mängu põhimõtete järgi. Teadlik valikute tegemine; põhjendatud hinnangute andmine.	Tunneb ja järgib sportliku tegevuse reegleid, oskab olla „meeskonnas“, käitub ausa mängu põhimõtete järgi. Teadlik valikute tegemine; põhjendatud hinnangute andmine.