

1. Ainevaldkond kehaline kasvatus

1.1 Kehakultuuri pädevus

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

Põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada sportlikku liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes; liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

1.2 Ainevaldkonna ja õppeaine kirjeldus

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad, ujumine ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujundamisel. Kehalise kasvatusa 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.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Eesmärk on arendada tantsuliste liikumisharjutuste abil laste loovust, erineva iseloomuga muusikale tuginedes julgustada keha ja meelte kasutamist ning ka sotsiaalseid oskusi, koordinatsiooni, tasakaalu ja rütmitunnet.

1.3 Üldpädevuste kujundamine õppeainetes

Kehalises kasvatuses toetatakse:

väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Teadmine, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

- Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste oskuste taset ning soov neid parandada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.
- Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast positiivselt kehtestama.
- Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.
- Ettevõtlikkuspädevust 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 põhjendatud riskeerimisjulgust.
- Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
- Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

1.4. Läbivad teemad

- Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda.
- Elukestva õppe ja karjääri planeerimise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuvast keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
- Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel.
- Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine kehalises kasvatuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.
- Tervisel ja ohutusel on kehalises kasvatuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses.
- Kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu.
- Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

1.5. Kehalise kasvatuses tundidest vabastamise kord

- Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks)
- Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja.
- Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust.

- Tõend esitakse õpilaspäevikus või korrektsel paber kandjal

Tõendi kohustuslikud osad:

- õpilase nimi,
- kuupäev
- puudumise põhjus,
- vanema või esindaja nimi
- vanema või esindaja allkiri
- vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatus õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid

2. KEHALINE KASVATUS

2.1 Õppe ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusga taotletakse, et õpilane

- soovib olla terve ja omada head rühti;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust;
- tunneb rõõmu liikumisest ning on valimis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- oskab jälgida oma kehalist vormisolekut; teab, et sportimine on kasulik;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, järgib ausa mängu reegleid, peab kinni reeglitest/võistlusmäärustest;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu;
- õpib Eesti pärimuslikke ja ka autorite poolt loodud rahvusliku loomuga tantse ja laulumänge. Eesmärk on arendada laste tantsude-, laulumängude pagas ja mängimise oskus võimekuseni iseseisvalt vabaajategevusena mängu algatada ja mängida;
- omab soovi tegeleda lisaks sportlikele liikumisviisidele ka tantsuliste, emotsionaalse ja kunstilise väärtusega liikumisviisidega;
- õpib tundma Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.
- arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil esinemisjulgust nii tundides kui ka avalikel esinemistel;
- tunneb huvi leidmaks ja külastamaks tunnustatud tantsuüritusi.

2.2 I kooliaste

2.2.1 Taotletavad pädevused I kooliastmes

Esimese kooliastme lõpus õpilane:

- oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida;
- oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõtühikuid;
- käitub loodust hoidvalt;
- oskab kaarti lugeda;
- tunneb rõõmu liikumisest;
- hoiab puhtust ja korda; hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;
- oskab vältida ohtlikke olukorda, vajadusel abi kutsuda, oskab ohutult liigelda;
- teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema;
- teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast jälgida, teda tunnustada.

2.2.2. 1.klassi õpitulemused

1.klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- Mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest.
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale.

2.2.3. Kehalise kasvatuse ainekava I klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused Õpilane:	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele.</p> <p>Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. • Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. • Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). • Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi. • Oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 	<p>Inimeseõpetus: hügieenireglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvelaager.</p>
Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd, kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riietuda vastavalt olukorrale; • tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; • täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada erinevaid kõnni- 	<p>Inimeseõpetus: ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p>Eesti keel: keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine)</p>	

	<p>hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>·jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; • sooritab tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale; 	teatevõistlustes).	
Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m ringi; • sooritab õige teatevahetuse • teatevõistluses ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja • kahesammulise hoovõtuga; • sooritab hoojooksult 	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistus</p>	

	<p>kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga</p>	kaugushüppe paku tabamiseta.	(kaugushüppekasti riisumine)	
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p>Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga. 	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paarispaaritu mõisted</p>	Talispordipäev
Ujumine	<p>Veega kohanemine, mängud vees, vette välja hingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujumise harjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja. Hüppab jalad ees äärelt vette. Sooritab harjutusi õlgadesügavuses vees. 	<p>Inimeseõpetus: järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.</p>	Ujumiseteemaliste videofilmide vaatamine.

		<ul style="list-style-type: none"> • Lebab vees rinnuli ja selili asendis. • Teab ohte erinevates ujumiskohtades. 	<p>Eesti keel: teab ujumisega seotud oskussõnu.</p> <p>Matemaatika: teab ujulate mõõtmeid.</p>	
Rütmika ja tantsuline liikumine	<p>Õppida erineva olemusega tantse: jooniste ja muusikalise vaheldumisega, tantse paarilisega, ringil/sõõris, imiteerimise ja loominguliste ülesannetega tantse.</p> <p>Pöörata tähelepanu tantsude/mängude - muusika paikkondlikule päritolule sh. kodukandi pärimusele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arendada tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi. 	<p><i>Loodusõpetus:</i> erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p> <p><i>Inimeseõpetus:</i> omavahelised suhted, koostöö.</p> <p><i>Keeled:</i> võõraste maade rahvatantsud, muusika.</p> <p><i>Matemaatika:</i> paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.</p> <p><i>Muusikaõpetus:</i> muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p>	ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine.

Õppekirjandus:

TAI . Lapse rühi kujundamine.

Liik,E.(2005). Pallikool.Võrkpallimängud.

Mellov,Z.(1999). Rütmika-loov liikumine.

Kivisalu,K.(2003). 100 mängu lapsega.

Isop,E.(1987). Mängima!

U.Sarapuu,K.Kütt. Kehalise kasvatuses töövihik.

2.3. Kehalise kasvatuse ainekava II klassile

2.3.1. 2. klassi õpitulemused

2. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest.
- tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.

2.3.2. ainekava II klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused Õpilane:	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. • Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; • järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. • Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). • Tunneb erinevaid 	Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	<p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistadekasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvelaager.</p>

		<p>spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskab tita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 		
Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd, kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärhüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordineerimisharjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riietuda vastavalt olukorrale; • tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; • täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; • sooritab tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale. 	<p>Inimeseõpetus: ilmale vastava riie valimine.</p> <p>Eesti keel: keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	

	<p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt</p>			
Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hoovõtuga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	<p>IKT: telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste elulooandmete otsimine arvutist.</p>
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, 	<p>Matemaatika: mängudes</p>	

	<p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p>punktide (elude) arvestamine.</p> <p>Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga. 	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris/paaritu mõisted.</p>	Talisportipäev.
Ujumine	<p>Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rinnuli ja selili asendis ujudes edasi liikumine; • 25 m läbimine ujudes (vajadusel abivahendiga); • Oskab kaaslasele abi kutsuda. 	<p>Inimeseõpetus: järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.</p> <p>Eesti keel: teab ujumisega seotud oskussõnu.</p> <p>Matemaatika: teab ujulate mõõtmeid.</p>	Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.
Rütmika ja tantsuline liikumine	<p>Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku Eesti pärimus- ja autoritantsu alast oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Omandab Eesti pärimuslikke tantse ja laulumänge, samuti autorite poolt loodud rahvusliku 	<p>Loodusõpetus: erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p>	ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine

		<p>iseloomuga tantse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunneb Eesti pärimustantsu • iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat. • Teeb tutvust teiste rahvaste tantsudega ja tantsude saatemuusikaga. • Arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil õpilaste esinemisjulgust. Innustab õpilasi märkama ja külastama tunnustatud tantsuüritusi. • Arendab tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi. 	<p>Inimeseõpetus: omavahelised suhted, koostöö.</p> <p>Keeled: võõraste maade rahvatantsud, muusika.</p> <p>Matemaatika: paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.</p> <p>Muusikaõpetus: muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p>	
--	--	--	--	--

Õppekirjandus:

TAI . Lapse rühi kujundamine.

Liik,E.(2005). Pallikool.Võrkpallimängud.

Mellov,Z.(1999). Rütmika-loov liikumine.

Kivisalu,K.(2003). 100 mängu lapsega.

Isop,E.(1987). Mängima!

U.Sarapuu,K.Kütt. Kehalise kasvatuse töövihik.

2.4. Kehalise kasvatuse ainekava III klassile

2.4.1 3 .klassi õpitulemused

3. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises hüppab äärelt vette, ujub pinnale ja mõned meetrid edasi. Sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10x järjest;
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; suudab improviseerida.

2.4.2. Ainekava III klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused Õpilane:	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele.</p> <p>Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. • Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. • Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). • Tunneb erinevaid 	<p>Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvelaager.</p>

	ja tantsuüritustest.	<p>spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 		
Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd, kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</p> <p>Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riietuda vastavalt olukorrale; • tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; • täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga; • sooritab tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale; 	Inimeseõpetus: ilmale vastava riie valimine. Eesti keel: keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).	

	<p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>			
Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; • sooritab pallivise paigalt ja • kaheammulise hoovõtuga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, pallivise mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus : tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	<p>IKT: telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste elulooandmete otsimine arvutist</p>
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; • sooritab harjutusi erinevaid 	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p>Loodusõpetus:</p>	

	<p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p>	<p>erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. 	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris/paaritu mõisted.</p>	Talispordipäev
Ujumine	<p>Libisemine veepinna all. Hüpped äärelt sügavasse vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis püsimine. Selili -ja rinnuli krooli tehnika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Suudab vee all hinge kinni hoida, sukelduda esemete järele põhjas, oskab ujumisel suunda muuta, läbib ujudes 50 m. Esmased vetelpääste oskused, kaaslaste abistamine kaldalt. 	<p>Inimeseõpetus – järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.</p> <p>Eesti keel – teab ujumisega seotud oskussõnu.</p> <p>Matemaatika- teab ujulate mõõtmeid.</p>	Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.
Rütmika ja tantsuline liikumine	<p>Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku Eesti pärimus- ja autoritantsu alast oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kinnistab ja arendada Eesti tantsu oskusi: terminid, põhisammud ja tantsutehnika, tantsuvõtted, joonised. 	<p>Loodusõpetus: erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p> <p>Inimeseõpetus:</p>	ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine

			omavahelised suhted, koostöö. Keeled: võõraste maade rahvatantsud, muusika. Matemaatika: paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar. Muusikaõpetus: muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.	
--	--	--	--	--

Õppekirjandus:

TAI . Lapse rühi kujundamine.

Liik,E.(2005). Pallikool.Võrkpallimängud.

Mellov,Z.(1999). Rütmika-loov liikumine.

Kivisalu,K.(2003). 100 mängu lapsega.

Isop,E.(1987). Mängima!

U.Sarapuu,K.Kütt. Kehalise kasvatuse töövihik.

2.5 II kooliaste**2.5.1 Taotletavad pädevused II kooliastmes**

Teise kooliastme lõpus õpilane:

selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.

oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
 mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust 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;
 suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
 oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
 valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

2.6. Kehalise kasvatus ainekava IV klassile

2.6.1. 4. klassi õpitulemused

4. klassi lõpetaja:

- tunneb spordialade oskussõnu,
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid,
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid,
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,
- valida liikumiskiirust,
- suudab osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt,
- suusatada vahelduval maastikul,
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks,
- sukelduda vee alla, läbida ujudes 100 m.
- tantsib omandatud tantse paaris / rühmas, eesti tantse ja rahvaste tantse,
- suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.

2.6.2. Ainekava IV klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused Õpilane:	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele. • Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid. • Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske). • Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi. • Täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral; • teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite jalihtsamate sporditraumade korral. 	Inimeseõpetus: hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	<p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad.</p>
Võimlemine	Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitab k aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse 	Eesti keel: terminoloogia	

	<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 hüpitsa 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>rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. • Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; • teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; • Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate 	<p>Inimeseõpetus: tervisliku eluviisi ja rühi tähtsus</p> <p>Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p>Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p>	
--	--	--	---	--

		<p>testidega) hinnangu oma tulemustele;</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. 		
Kergejõustik	<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks.</p> <p>Pendelteatejooks.</p> <p>Kiirjooks stardikäsklustega.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu • püstistardist stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; • sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; • sooritab hoojooksult kaugushüpe paku tabamiseta. 	<p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, pallivise mõõtmine.</p> <p>Tööõpetus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega 	<p>Matemaatika: mängudes punktide (elude)</p>	

	<p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>sõbralik, austab kohtuniku otsust;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p>arvestamine.</p> <p>Loodusõpetus: erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Orienteerumine	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb plaani ja kaarti, leppemärke. • Oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas. 	<p>Matemaatika: pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p>Loodusõpetus: ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p> <p>Inimeseõpetus: suhted kaasõpilastega.</p>	
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga. 	<p>Matemaatika: suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris/paaritu mõisted.</p>	Talispordipäev

<p>Ujumine</p>	<p>Selili ja vabaltujumise tehnika täiustamine. Pöörded. Stardihüpped. Osavusharjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sukeldub vee all 5 m . Valib veekogu sügavuse ja distantsi vastavalt ujumisoskusele. Läbib ujudes 100 m. • Teab veega seotud ohte suvel ja talvel. 	<p>Matemaatika: teab ujumisalade distantsi pikkusi.</p> <p>Eesti keel: teab ujumisviiside õigeid nimetusi; oskab kirjeldada ujumisviiside tehnikaid.</p> <p>Inimeseõpetus: järgib ohutus- ja hügieeni nõudeid, osaleb meeskonnas, suhtub sallivalt kaasõpilastesse, oskab kokkuleppida mängu reegleid.</p>	<p>Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.</p>
<p>Rütmika ja tantsuline liikumine</p>	<p>Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oskus tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse, pärimuslikke- ja seltskonnatantse. • Suutlikkus osaleda taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes. 		

Õppekirjandus:

TAI . Lapse rühi kujundamine.

Liik,E.(2005). Pallikool.Võrkpallimängud.

Mellov,Z.(1999). Rütmika-loov liikumine.

Kivisalu,K.(2003). 100 mängu lapsega.

Isop,E.(1987). Mängima!

U.Sarapuu,K.Kütt. Kehalise kasvatuse töövihik.