

2.1. Kehaline kasvatus, lihtsustatud õppekava

2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatus kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

2.3.2. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskujul järgi, õpitud oskuse piires ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimethodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskujul ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus

tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

Õppetegevus 6.–7. klassis

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamine, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgiminevahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

Õppetegevus 8.–9. klassis

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

I KOOLIASTE**3. klassi lõpetaja:**

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
- 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
- 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.
- 6) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
- 7) on kolmandal aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsti läbimiseks ujudes.

1. KLASS

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi 4) mängib õpitud liikumismänge 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult 6) kannab, veeretab ja viskab palli; 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid 8) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel | <p>Jooks. Hüpped. Kõnd.</p> <p>Liikumismängud. Kelgutamine.</p> <p>Pallimängud. Hügieen. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Elementaarsed teadmised spordialadest.</p> |
| 2. KLASS | |

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega 2) oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada; ronib üle, alt ja läbi takistuse; oskab sooritada veereid 3) oskab visata ja püüda palli 4) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid 5) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel 6) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi 7) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu | <p>Ujumine.</p> <p>Ronimine. Pallimängud. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Liikumismängud.</p> <p>Kelgutamine. Jooksu- ja hüppemängud.</p> |

3. KLASS

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega 4) sooritab hoolauvalt toenghüppeid 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel 7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse; | <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Pallimängud. Hüpped. Suusatamine. Jooksmine. Palliviskamine.</p> <p>Kaugust hüppamine. Hügieen.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p>Ujumine.</p> |

| | |
|---|--|
| 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda | |
| 9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda | |
| 10) on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes järgib tunnis korranõudeid | |

II KOOLIASTE

Õpitulemused II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;
- 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
- 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
- 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
- 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärgid oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

4. KLASS

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|---|--|
| 1) oskab rivis kaheks loendada | Rivistumine. Akrobaatika. Suusatamine. |
| 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone | Kaugushüpped. Palli viskamine. Jooks ja jooksuharjutused. Kõndimine. |
| 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt | |
| 4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta | |
| 5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid | |

| | |
|--|--|
| 6) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest 7) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km 8) teab õpitud oskussõnu | |
| 5. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel; 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust 8) oskab sooritada õpitud lödvestusharjutusi ja taastuda pingutusest | Rivistumine. Akrobaatika. Suusatamine. Kaugushüpped. Palli viskamine. Jooks ja jooksuharjutused. Kõndimine. Ohutusnõuded. Aus mäng. |
| 6. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse | Orienteerumine. Võimlemine. Uisutamine. Sportmängud. Liiklusohutusreeglid. |

| | |
|---|--|
| 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid | |
| III KOOLIASTE | |
| Õpitulemused III kooliastmes | |
| 9. klassi lõpetaja: | |
| <p>1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;</p> <p>2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;</p> <p>3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslast ja teeb nendega koostööd;</p> <p>4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;</p> <p>5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;</p> <p>7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.</p> | |
| 7. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| <p>1) kasutab õpitud terminoloogiat</p> <p>2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet</p> <p>3) oskab joosta madallähtest 100 m</p> <p>4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget</p> <p>5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma</p> | <p>Kõrgushüpped.</p> <p>Kuuli tõukamine. Võimlemine. Sportmängud.</p> <p>Teatejooks. Orienteerumine.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda</p> <p>7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega</p> <p>8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil</p> <p>9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid</p> | |
| 8. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| <p>1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest</p> <p>2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet</p> <p>3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust</p> <p>4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti</p> <p>5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi</p> <p>6) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu</p> <p>7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid</p> <p>8) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda</p> <p>9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel</p> | <p>Rütmika, aeroobika.</p> <p>Spordialane teave: kuulutused. Kõrgushüpped ja kuuli tõukamine.</p> <p>Eesti sportlased. Ringteatejooks.</p> <p>Talispordialad. Ohutusreeglid.</p> |
| 9. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| <p>1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid</p> | <p>Jõuharjutused.</p> <p>Spordialane teave: kuulutused.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi</p> <p>3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda</p> <p>4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid</p> <p>5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi</p> <p>6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele</p> <p>7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks</p> <p>8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid</p> <p>9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid</p> <p>10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi</p> | <p>Eesti sportlased ja spordisündmused.</p> <p>Ringteatejooks. Talispordialad. Ohutusreeglid ja hügieen.</p> <p>Digitehnoloogiad spordis Aus mäng Esmaabi</p> <p>Eneseanalüüs ja hindamine</p> |
|--|--|