

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ RÕK

1. Üldalused.....	2
1.1. Valdkonnapädevus .....	2
1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht.....	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming .....	3
1.4. Õppe kavandamine ja korraldamine .....	5
1.5. Hindamine .....	6
1.6. Õppekeskkond.....	7
2. Ainekavad .....	9
2.1. Kehaline kasvatus .....	9
2.1.1. Õppeaine kirjeldus.....	9
2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud .....	10
2.1.3. Õpitulemused .....	11
2.1.1. Kehalise kasvatus I kooliastme ainekava .....	19
2.1.2. Kehalise kasvatus II kooliastme ainekava .....	22
2.1.3. Kehalise kasvatus III kooliastme ainekava .....	26

## 1. Üldalused

### 1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

### 1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

Õppeaine	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Kehaline kasvatus	8	8	6

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

**Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasi liikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob

eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

**Kehaline aktiivsus.** Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

**Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

**Vaimne ja kehaline tasakaal.** Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus

saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

#### 1.4. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja

eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;

5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;

6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;

7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;

8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

## 1.5. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud

kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitterumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

## 1.6. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.



## 2. Ainekavad

### 2.1. Kehaline kasvatus

#### 2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

## 2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;</p> <p>4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;</p> <p>5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;</p> <p>5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;</p> <p>2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;</p> <p>5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.</p>

## 2.1.3. Õpitulemused

### I kooliaste

#### Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslast;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

#### Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;

- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;

- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

### **II kooliaste Liikumisoskused**

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;

- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;

11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;

3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

### **III kooliaste**

#### **Liikumisoskused**

Õpilane:

1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;



- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;

- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

### Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

#### 2.1.1. Kehalise kasvatuse I kooliastme ainekava

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
<b>Liikumisoskused</b> 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;	<b>Liikumisoskused</b> Kõnni-, jooksu-, hüppamis- ja ronimisoskusi sisaldavad tegevused ja mängud. Liikumine muusikaga.  Suusatamine, uisutamine.  Erinevate vahendite ja/või pallide viskamine, püüdmine, põrgatamine, löömine.

<p>5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p> <p>8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p> <p>10) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>11) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</p>	<p>Ujumine basseinis. Veeohutus.</p> <p>Tasakaaluasendid ja tasakaalu nõudvad tegevused. Toengud, veered, ripped.</p> <p>Võistkonnana mängimine, teistega arvestamine ja teiste kaasamine.</p> <p>Eneseanalüüs.</p>
<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi;</p> <p>2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;</p> <p>3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;</p> <p>5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>Teatevõistlused, takistusrajad, harjutused keharaskusega.</p> <p>Kehaliste võimete tutvustamine ja rakendamine, nende arendamiseks sobilikud harjutused.</p> <p>Tulemuste mõõtmine vahendiga ning visuaalne hindamine.</p>

	<p>Tagasiside enda soorituse kohta.</p> <p>Erinevate toitude mõju kehale.</p>
<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;</p> <p>2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Liikumise tähtsus.</p> <p>Milliseid muutused tekivad kehas liikudes.</p> <p>Soojendusharjutused, venitusharjutused.</p> <p>Kaaslaste tegevuste ja hetkeolukorra märkamine.</p>
<p><b>Liikumine ja kultuur</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p>	<p><b>Liikumine ja kultuur</b></p> <p>Liikumismängude või teatevõistluste koostamine/ läbiviimine.</p> <p>Vabal ajal külastatud spordiüritustest või oma sportlikest tegevustest rääkimine; sportlastest rääkimine.</p>

<p>4) teab Eesti sportlasi.</p> <p>5) teab ja järgib isiklikku hügieenija ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>7) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p>	<p>Ausa mängu põhimõtte: reeglite, võistkonnakaaslaste, vastasvõistkonna, treenerite/õpetajate, kohtunike ja pealtvaatajate austamine nii sportlasena kui pealt vaatajana.</p> <p>Isikliku hügieeni tähtsus, sportimiseks sobilik riietus.</p> <p>Liikumisvõimalused looduses.</p>
<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p> <p>Venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Tujude/emotsioonide muutuse märkamine ja tunnused.</p>

### 2.1.2. Kehalise kavatuse II kooliastme ainekava

Õpitulemused	Õppeisisu ja tegevused
Liikumisoskused	Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

Kõnni-, jooksu-, hüppamis- ja ronimisoskusi sisaldavad tegevused ja mängud. Liikumine muusikaga.

Suusatamine, uisutamine.

Erinevate vahendite ja/või pallide viskamine, püüdmine, põrgatamine, löömine, käsitsemine. Taktikalised liikumised.

Tasakaalu ja kehakontrolli nõudvad tegevused.

Iga mängija roll võistkonnas.

### Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;

### Tervis ja kehalised võimed

Erinevate sportlike tegevuste mõju kehale.

<p>2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>3) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</p> <p>5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Sportlike eesmärkide püstitamine ja järjepidevuse tähtsus.</p> <p>Enda kehalise võimekuse hindamine.</p> <p>Liikumise ja õige toitumise tähtsus.</p>
<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</p> <p>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Liikumise tähtsus ja võimalused väljaspool kooli.</p> <p>Liikumispäeviku pidamine, päevas käidud sammude lugemine.</p> <p>Soojendus ja venitusharjutuste koostamine, nende vajalikkus.</p> <p>Enamlevinud vigastused ja käitumine vigastuse korral.</p>
<p><b>Liikumine ja kultuur</b></p> <p>Õpilane:</p>	<p><b>Liikumine ja kultuur</b></p> <p>Liikumismängude või teatevõistluste koostamine/ läbiviimine.</p>



<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult.</p> <p>2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda.</p>	<p>Vabal ajal külastatud spordiüritustest või oma sportlikest tegevustest rääkimine.</p> <p>Ausa mängu põhimõte: reeglite, võistkonnakaaslaste, vastasvõistkonna, treenerite/õpetajate, kohtunike ja pealtvaatajate austamine nii sportlasena kui pealt vaatajana.</p> <p>Sportlaste kohta uurimine, kirjalikud tööd.</p> <p>Isikliku hügieeni tähtsus, sportimiseks sobilik riietus.</p> <p>Liikumisvõimalused looduses.</p> <p>Orienteerumine maastikul.</p>
<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p>

	<p>Venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Tujude/emotsioonide muutuse märkamine ja tunnused.</p>
--	---

### 2.1.3. Kehalise kasvatus III kooliastme ainekava

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
<p><b>Liikumisoskused</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;</p> <p>3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi;</p> <p>7) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;</p> <p>8) annab hinnangu enda liikumisostkustele ja -ohutusele;</p>	<p><b>Liikumisoskused</b></p> <p>Kõnni-, jooksu-, hüppamis- ja ronimisoskusi sisaldavad tegevused ja mängud. Liikumine muusikaga. Erinevad kergejõustiku alad.</p> <p>Suusatamine, uisutamine.</p> <p>Erinevate vahendite ja/või pallide viskamine, püüdmise, põrgatamine, löömine, käsitsemine. Taktikalised liikumised. Erinevad variatsioonid sportmängudest.</p> <p>Erinevad võimlemise elemendid.</p>

<p>9) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Enda oskuste ja panuse märkamine ning hindamine.</p>
<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>Tervise ja haiguste seos kehaliste võimetega. Haiguste ennetamine.</p> <p>Kehaliste tegevuste mõju kehale. Harjutused kindla lihasgrupi treenimiseks ja lõdvestamiseks.</p> <p>Sportlike eesmärkide püstitamine ja järjepidevuse tähtsus. Enda tugevuste ja nõrkuste märkamine.</p> <p>Liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise</p>	<p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Kehalise aktiivsuse jälgimine liikumispäeviku ja sammulugejaga.</p>

<p>aktiivsuse jälgimiseks;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>	<p>Aeroobne ja anaeroobne treening, nende mõju kehale. Treeningud keharaskustega ja jõusaalis.</p> <p>Soojendus ja venitusharjutuste koostamine ning iseseisev läbiviimine.</p> <p>Traumajärgne taastumine.</p> <p>Lihtsamad esmaabi võtted.</p>
<p><b>Liikumine ja kultuur</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;</p> <p>2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste rolli kultuuri kandjana;</p> <p>5) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni-</p>	<p><b>Liikumine ja kultuur</b></p> <p>Jõutreeningu ning teatevõistluste koostamine ja läbiviimine.</p> <p>Vabal ajal külastatud spordiüritustest või oma sportlikest tegevustest rääkimine.</p> <p>Ausa mängu põhimõte: reeglite, võistkonnakaaslaste, vastasvõistkonna, treenerite/õpetajate, kohtunike ja pealtvaatajate austamine nii sportlasena kui pealt vaatajana.</p>

<p>ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>8) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;</p> <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p>	<p>Kuulsamad Eesti sportlased ja nende saavutused ning mõju ühiskonnas.</p> <p>Isikliku hügieeni tähtsus, sportimiseks sobilik riietus.</p> <p>Orienteerumine.</p> <p>Populaarsemad liikumisüritused ja nende mõju ühiskonnale.</p>
<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Vaimset ja kehalist tasakaalu ning lõõgastust pakkuvate tegevuste tutvustamine ja arutamine, nende kasutamise vajadus.</p> <p>Keha ja vaimse tasakaalu tähtsus, terves kehas terve vaim.</p> <p>Emotsioonidega toimetulek erinevates olukordades.</p>