

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ põhikoolis

### Kehakultuuripädevus põhikoolis

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 lõpetaja:

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

### Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine klassiti põhikoolis

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Kokku
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

### Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

### Õppe- ja kasvatusesmärgid põhikooli kehalises kasvatuses

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

## Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrkpall), tantsuline liikumine, taliala (suusatamine) ning orienteerumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

## Hindamine põhikooli kehalises kasvatuses

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnangutega.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Punktiarvestust „5“ 90-100%, „4“ 75-89% ja „3“ 50-74.

Hinnatakse ka õpilase hoolsust, hügieeninõuete täitmist (kehalise kasvatuses riided).

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

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

## Kehaline kasvatus - II kooliaste

### II kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärsi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

#### II kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergejõustik
- D. Liikumise- ja spordimängud
- E. Taliala
- F. Orienteerumine
- G. Tantsuline liikumine

#### A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
<b>Õppesisu</b>			
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärsed. Ausa mängu põhimõtted spordis.	Teab võistlusmäärsi.	Teab võistlusmäärsi. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest,	Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel. Teab võistlusmäärsi.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid.
Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.	Teab mis on spordivõistlus.	Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.	Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.	Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi.	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.
Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.	Nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
Teadmised antiikolümpiamängudest.			Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

## B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

B. Võimlemine			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
<b>Õppesisu</b>			
<b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.	Oskab loendada.	Sooritab pööordeid samlliikumisel.	Sooritab pööordeid samlliikumisel.
<b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.	Hüpleb hüpitsa ette tiirutades paigal ja liikudes.	Sooritab harjutuskombinatsiooni hüpitsaga ja hüpleb hoonõoriga.	Sooritab harjutuskombinatsiooni hüpitsa ja hoonõoriga.
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita. Venitusharjutused. Koordinaatsiooniharjutused.	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordinaatsiooniharjutusi.	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab koordinaatsiooni harjutuskombinatsiooni.	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni muusika saatel.
<b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad	Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi.	Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.	Oskab õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid.

harjutused.			
<b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus.			Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel.
<b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild; ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.	Sooritab kaarsilla ja kätelseis abistamisega.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja ratas kõrvale.	Sooritab tiritamme. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
<b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.	Sooritab harjutusi madalal poomil.	Teab erinevaid hüplemisharjutusi. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil.	Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T).
<b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	Teab mis on harkhüpe.	Sooritab harkhüppe.	Sooritab kägarhüppe.

### C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

C. Kergejõustik			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
<b>Õppesisu</b>			
Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.	Sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega.	Sooritab madallähte stardikäsklusega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Sooritab madallähte stardikäsklustega. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Kestvusjooks.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.	Jookseb järjest 7 minutit.	Jookseb järjest 9 minutit. Valib liikumiskiirust.
Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüpe.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab kaugushüppe meetrise paku tabamisega.	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Pallivise hoojooksult.	Sooritab palliviske kolmesammulise hooga.	Sooritab hoojooksult palliviske.	Sooritab hoojooksult palliviske.

### D. Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

D. Liikumis- ja sportmängud			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass

Õppesisu			
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.
<b>Korvpall.</b> Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab põrgatuseid takistuste vahelt. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab põrgatuseid takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab põrgatuseid takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi. Sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
<b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	Sooritab ülalt- ja altsööte enda kohal ning alt-eest pallingu võrkpallis. Mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis. Mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi.	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis. Sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

## E. Taliala

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

E. Taliala			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
<b>Õppesisu</b>			
<b>Suusatamine</b>			
Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamm- ja poolsahkpöörde ja poolsahkpöörde.	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde	Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.	Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.	suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Läbib järjest

		suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantisi.	suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantisi.
Teatesuusatamine.	Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises	Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.	Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

## F. Orienteerumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

F. Orienteerumine			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
<b>Õppesisu</b>			
Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.	Teab põhileppemärke (8). Joonistab plaani.	Teab põhileppemärke (10-15).	Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukohta määramine.		Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata asukohta.	Oskab võrrelda maastikku ja kaarti. Oskab määrata asukohta.
Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.	Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.	Oskab orienteeruda kaardi järgi.	Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.
Orienteerumismängud.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

## G. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

G. Tantsuline liikumine			
II kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
<b>Õppesisu</b>			
Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Loovtantsu põhielement keha.	Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Tantsib õpitud tantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

## Kehaline kasvatus - III kooliaste

### III kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

#### III kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergetõustik
- D. Sportmängud
- E. Taliala
- F. Orienteerumine
- G. Tantsuline liikumine

#### A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
<b>Õppesisu</b>			
Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.	Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.	Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.	Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi.
Õpitud spordialade ja liikumisviiside	Liigub/spordib	Liigub/spordib	Liigub/spordib



oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.	reegleid ja võistlusmäärusi järgides.	reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.	reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.
Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.
Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.	Teab mis on olümpiamängud.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.
Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatusetundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

## B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

B. Võimlemine			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
<b>Õppesisu</b>			
<b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.	Oskab rivi- ja korraharjutusi.	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade	Iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel.	Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel.	Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Valida soojendusharjutusi.

eelsoojendusharjutustena.			
<b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	Arendada oma kehalisi võimeid.	Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.	Arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
<b>Riistvõimlemine.</b> Künarvarstõngust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).	Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).	Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).	Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).
<b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.
<b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.	Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).	Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).	Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).
<b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe.	Sooritab hark- ja kägarhüpe.	Sooritab hark- ja kägarhüpe.	Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.

### C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

C. Kergejõustik			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
<b>Õppesisu</b>			
Sprindi eelsoojendusharjutused.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
Ringteatejooks.	Ringteatejooksu teatevahetus.	Määrustepärane ringteatejooks.	Määrustepärane ringteatejooks.
Kestvusjooks.	Suudab joosta järjest 10 minutit.	Suudab joosta järjest 12 minutit.	Suudab joosta järjest 12 minutit.
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.	Sooritab täishoolt kaugushüppe.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
Pallivise hoojooksult (7. kl).	Sooritab hoojooksult palliviske.		
Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.	Sooritab paigalt kuulitõuke.	Sooritab hooga kuulitõuke.

### D. Sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

D. Sportmängud			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
<b>Õppesisu</b>			

<b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Pettek. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning pettek. Mängib reeglite järgi.	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning pettek. Mängib reeglite järgi.	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning pettek. korvpallis. Mängib reeglite järgi.
<b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelööki hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	Sooritab ült pallingu, ründelööki. Mängib reeglite järgi.	Sooritab ült pallingu, ründelööki ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.	Sooritab ült pallingu, ründelööki ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.

**E. Taliala**

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>E. Taliala</b>			
<b>III kooliastme õppesisu</b>	<b>Õpitulemused klassiti</b>		
	<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>	<b>9. klass</b>
<b>Õppesisu</b>			
<b>Suusatamine</b>			
Laskumine madalalendis.	Laskub madalalendis.	Laskub madalalendis.	Laskub madalalendis.
Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpöore.	Teab pöördeid liikumiselt.	Sooritab pöördeid liikumiselt.	Sooritab pöördeid liikumiselt.
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.	Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.	Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.	Kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise.
Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.	Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.	Suusatab õpitud sõiduviise.
Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.	Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.	Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.	Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.	Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.	Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.	Suusatab õpitud sõiduviise.
Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 7 km (P) distantsi.	Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

**F. Orienteerumine**

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

**F. Orienteerumine**

III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
<b>Õppesisu</b>			
Üldsüüa ja täpse süüa (asimuudi) määramine.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.
Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.	Oskab määrata suunda kompassiga.	Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.	Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.
Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.	Oskab lugeda kaarti ja maastikku.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed.

## G. Tantsuline liikumine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

<b>G. Tantsuline liikumine</b>			
III kooliastme õppesisu	Õpitulemused klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
<b>Õppesisu</b>			
Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.
Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Teab tantsulist oskussõnavara.	Teab tantsulist oskussõnavara.	Tantsib põhisamme.
Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.		Arutleb erinevate tantsustiilide üle.	Arutleb erinevate tantsustiilide üle.
Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

## Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ gümnaasiumis

### Kehakultuuripädevus gümnaasiumis

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervise spordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välitingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates ohuolukordades;
- 4) suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- 8) omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

### Kehalise kasvatus kohustuslikud kursused ja valikkursused

Kehalises kasvatuses on gümnaasiumis 5 kohustuslikku kursust.

**Valikkursused:**

- Kehalised võimed ja liikumisoskused
- Liikumine välitingimustes

### Ainevaldkonna õppeained ja nädalatundide jaotumine klassiti gümnaasiumis

Õppeaine	Kursuseid klassiti								
	10.a	10.b	10.c	11.a	11.b	11.c	12.a	12.b	12.c
Kehaline kasvatus	2	2	2	2	2	2	1	1	1
<b>Kokku</b>									
<i>Valikkursusi 2</i>									
	1						1		

### Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/ sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehaline kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel.

Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ja korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/ liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste külastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

## **Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid gümnaasiumis**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusga taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

## **Õppeaine kirjeldus**

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus seda arendada.

Kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrkpalli), tantsulist liikumist, orienteerumist ja taliala (suusatamine). Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega.

## **Hindamine gümnaasiumis**

Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku

pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Punktiarvestust „5“ 90-100%, „4“ 75-89% ja „3“ 50-74.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatõõtamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

## Kehaline kasvatus - kohustuslikud kursused (5 kursust)

### Gümnaasiumi õpitulemused kehalises kasvatuses

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega; on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele; leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
- 3) järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasti;
- 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

#### Gümnaasiumiastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised liikumisest ja spordist
- B. Võimlemine
- C. Kergejõustik
- D. Sportmängud
- E. Taliala
- F. Orienteerumine
- G. Tantsuline liikumine

#### A. Teadmised liikumisest ja spordist

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine kohustuslike kursuste lõikes

A. Teadmised liikumisest ja spordist					
Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis	Kohustuslike kursuste õppesisu ja õpitulemused				
	1. kursus	2. kursus	3. kursus	4. kursus	5. kursus
<b>Õppesisu</b>					
Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud	Teab kehalise harjutuste mõju	Selgitab kehalise aktiivsuse mõju			

teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.	organismil e.	organismil e.			
Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.	Teab iseseisva harjutamise ja sportliku treeningu põhimõtteid.	Oskab kasutada tulemuslikul enesekontrollivõtteid.			
Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral.	Hügieeni- ja ohutusnõuded.	Hügieeni- ja ohutusnõuded.			
Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.	Eesti ja maailma parimaid sportlasi.	Teab olulisemat olümpiamängude ajaloost, rahvusvahelisest spordiliikumisest ja eestlaste esinemist olümpiamängudel;			
Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus“, spordieetika kodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokollitäitmine.	Omab ülevaadet kohtunikutegevuses. Võistlusmäärused.	Oskab olla kohtunik. Võistlusmäärused.			

## Õppesisu

### B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine kohustuslike kursuste lõikes

B. Võimlemine					
Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis	Kohustuslike kursuste õppesisu ja õpitulemused				
	1. kursus	2. kursus	3. kursus	4. kursus	5. kursus
<b>Õppesisu</b>					
Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.	Sooritab iseseisvalt õu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.	Sooritab iseseisvalt õu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.			
Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel. Toenghüpe.	Sooritab õpituid elementidest harjutuskombinatsioonid muusika saatel,				



	akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja toenghüpped. Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.				
--	--	--	--	--	--

### C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine kohustuslike kursuste lõikes

C. Kergejõustik					
Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis	Kohustuslike kursuste õppesisu ja õpitulemused				
	1. kursus	2. kursus	3. kursus	4. kursus	5. kursus
<b>Õppesisu</b>					
Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.	Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega.	Suudab joosta järjest 12min.			
Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.	Osaleb koolivõistlustel ja kohtunikutegevuses.	Osaleb koolivõistlustel ja kohtunikutegevuses.			

### D. Sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine kohustuslike kursuste lõikes

A. Teadmised liikumisest ja spordist					
Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis	Kohustuslike kursuste õppesisu ja õpitulemused				
	1. kursus	2. kursus	3. kursus	4. kursus	5. kursus
<b>Õppesisu</b>					
<b>Korvpall.</b> Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.	Sooritab kontrollharjutuse.	Mängib võistlusmääruste kohaselt korvpalli.			
<b>Võrkpall.</b> Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.	Sooritab kontrollharjutuse.	Mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli.			

**E. Orienteerumine**

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine kohustuslike kursuste lõikes

<b>E. Orienteerumine</b>					
Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis	Kohustuslike kursuste õppesisu ja õpitulemused				
	1. kursus	2. kursus	3. kursus	4. kursus	5. kursus
<b>Õppesisu</b>					
Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valikorienteerumine, orienteerumismatkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.		Läbib kaardi ja kompassiga harjutusraja.			

**F. Talialad**

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine kohustuslike kursuste lõikes

<b>F. Talialad</b>					
Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis	Kohustuslike kursuste õppesisu ja õpitulemused				
	1. kursus	2. kursus	3. kursus	4. kursus	5. kursus
<b>Õppesisu</b>					
<b>Suusatamine</b> Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine.		Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust. Oskab hooldada oma suusavarustust Läbib 5 km distantsti (T) või 9 km distantsti (P).			

**G. Tantsuline liikumine**

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine kohustuslike kursuste lõikes

<b>G. Tantsuline liikumine</b>					
Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis	Kohustuslike kursuste õppesisu ja õpitulemused				
	1. kursus	2. kursus	3. kursus	4. kursus	5. kursus
<b>Õppesisu</b>					
Eesti pärimustantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis.	Tantsib ja analüüsib Eesti pärimustantsu.				
Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.	Teab mõisteid, võtteid, samme.				
Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine.	Kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid.				

## Kehaline kasvatus - valikkursused (2 kursust)

### Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

#### Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

#### Kursuse kirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku/kehalise töövõime arendamisele ja mootorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele.

Kursus pakub võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivsem viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu.

#### Hindamine

Kursuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatõõtamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul).

#### Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud mootorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumiskiisi;
- 4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;

- 5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;  
 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;  
 7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

### Valikkursusel käsitletav temaatika

- A. Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.  
 B. Kehaliste võimete arendamine.  
 C. Motoorsete oskuste arendamine  
 D. Liikumine ja tervis.

## A. Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks

### Õppesisu ja õpitulemused

A. Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks	
Õppesisu	Õpitulemused
Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus.	Teab erinevaid kehalisi võimeid.
Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus.	Oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid. Sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete teste.
Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaani koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.	Oskab koostada treeningplaanid; erinevaid jõuharjutuste komplekse.

## B. Kehaliste võimete arendamine

### Õppesisu ja õpitulemused

B. Kehaliste võimete arendamine	
Õppesisu	Õpitulemused
Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, <i>stretching</i> jms) ja harjutamise meetodika.	Kehalise töövõime parandamine. Oskab iseseisvalt kehalisi võimeid treenida. Teab korduseid, raskuseid. Valib erinevaid vahendeid töövõime parandamiseks.
Lihashooldus.	Teab erinevaid lihaseid. Teab mis on lihashooldus ja oskab lihaste eest hoolt kanda.

## C. Motoorsete oskuste arendamine

### Õppesisu ja õpitulemused

C. Motoorsete oskuste arendamine	
Õppesisu	Õpitulemused
Kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja	Teab erinevad spordialad. Parandab motoorseid oskusi.

nende tehnika õppimine.	
-------------------------	--

## D. Liikumine ja tervis

Õppesisu ja õpitulemused

D. Liikumine ja tervis.	
Õppesisu	Õpitulemused
Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel.	Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid.
Enesekontrollitestiid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine.	Oskab teste kasutada ja teha neist järeldusi.
Esmaabi.	Oskab anda esmaabi.

## Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;
- 3) on suusaraja, terviseraja kasutamise võimalus;
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade valikust.