

Tallinna Muusikakeskkooli põhikooli õppekava lisa nr 8

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

(1) Valdonna õppeained

Kehalise kasvatus valdkonna õppeaineks põhikoolis on kehaline kasvatus. TMKK hoolekogu nõusolekul on riiklikult sätestatud tunnijaotusplaaniga võrreldes vähendatud kehalise kasvatus tundide arvu II-IX klassis ühe tunni võrra nädalas, see on asendatud kooli õppekavakohaselt rütmika tunniga (vt muusikaainete ainekavasid).

(2) Ainevaldkonnas kujundatavad üldpädevused

- Väärtuspädevus – Austust looduse ning inimeste loodud terviseradade korrashoiu säilimise vastu kujundatakse läbi orienteerumise ja suusatamise Nõmmel. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
- Sotsiaalne pädevus - viisakas, tähelepanelik, abivalmis ja salliv suhtumine kaaslastesse. Õpilased peavad oskama teha koostööd, vajadusel abistama, lohutama, ergutama, aitama, andma oma poolset juhendamist jne. Koostöö sportides (rühmatööd) õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.
- Enesemääratluspädevus – oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi (sh õppida kasutama õigeid sportimisvõtteid ja –liigutusi). Osata teha arukaid valikuid sporditegevuste eelistuste seas lähtuvalt tulevikukarjäärist instrumendimängijana edendatakse kogu põhikooli ajal, et õpilane suudaks, oskaks ja tahaks kontrollida oma käitumist.

- Õpipädevus – Aktiivne osalemine õppetöös, võtab osa kõikidest tundidest, ei puudu põhjuseta. Oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks.
- Suhtluspädevus – on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega, mille arengut toetab kooliõppekava aine rütmika.
- Matemaatikapädevus – Aines kasutatakse matemaatikale omaseid mõisteid nagu horisontaal, vertikaal; mõõdetakse, loendatakse ja arvutatakse. Mängudes on punktide süsteemid. Matemaatikapädevust arendatakse kõikides klassides.
- Ettevõtlikkuspädevus – Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Ettevõtlikkuspädevust kujundatakse kogu põhikooliväljel.
- Digipädevus- Õpitakse otsima teavet, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid ja tegema saadud teabe alusel referaadi, essee või uurimusliku sisuga lühiettekande etteantud teemal – ülesanne antakse õpilasele, kes on olnud vabastatud. Seoses iga-aastase võimlemispeoga kasutavad õpilased tehnoloogiat, et leida sobiv muusika, see omavahel *mixida*, lõigata. Kasutatakse Youtube, et saada ideid. Videode tegemine oma rühma kavast.

(3) Ainevaldkonna pädevused

Kehalise kasvatusa ainevaldkonna pädevused on esitatud põhikooli riikliku õppekava [lisas 8](#).

(4) Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

- Ülekoolilisel õuesõppe päeval toimub liikumistegevus erinevate kontrollpunktide leidmisel ja neis etteantud ülesannete täimisega (lõiming erinevate ainetega). Tegevusse on kaasatud kogu koolipere - nii õpetajad kui õpilased.

- Muusikaga - kehalises kasvatuses tehakse rõnga-, palli-, hüppisa- ja koordinatsioonikavasid muusikasse (P ja T). Samuti on mitmetel kordadel tunniteemaks aeroobika. Lahutamatu seos rütmika tunniga.
- Matemaatikaga - kehalises kasvatuses rivis loendamine, mida tähendab horisontaal, vertikaal, kauguste mõõtmine, täpsus, punktid jne.
- Ajalugu - spordi ajalugu, sportlaste taust, võistluste ajalugu (olümpiamängud jne), traditsioonid spordis.
- Võõrkeeled - kehalises kasvatuses on vajalik otsida internetist materjali (kui õpilane on haige olnud), mõned tunnis kasutatavad sõnad on võõrkeelsed, kuna eesti keeles ei ole neile mugavaid vasteid.

(5) Läbivate teemade käsitus

Läbivate teemade õpe – Inimeseõpetus, bioloogia ja kehaline kasvatus - käsitletakse inimese füüsilisest arengust ja selle erinevatest etappidest.

- Keskkond ja jätkusuutlik areng – Õpilane õpib hindama loodust, tema eripärasid (millised on maastikud, mis pinnasel on hea joosta, metsa all on head võimalused kaugushüppeks kui on liivane koht jne).
- Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - Algatusvõime, ettevõtlikkus ja koostöö on tihedalt seotud kehalise kasvatusa ainega kogu põhikooli perioodil. Õpilased peavad õppima kuidas teha koostööd ning olla ettevõtlik noor inimene.
- Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – Õpitakse, et inimese roll muutub tööprotsessis. See aitab tunnetada pideva õppimise vajadust. Oma töö kavandamine ning üksi ja üheskoos töötamine aitavad arendada ning analüüsida oma töövõimeid.

- Tervis ja ohutus – Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse aineõppes, palju on seoseid inimeseõpetuse ainega. Tervise- või ohutusalase teavituskampania planeerimine ja läbiviimine nooremates klassides.

(6) Õppetegevus

- Spordipäeval osalemine
- Klassidevahelised pallimängud või teatevõistlused – I-IV klass
- Orienteerumine: Nõmmel, Tallinna vanalinnas, terviserajal (nt Pääsküla rabarada)
- Uisutamine/suusatamine – talispordipäev: uisutamine jäähallis, suusatamine Nõmmel.
- Ujumise algkursus Nõmme ujulas - III kl
- Referaadi, essee või uurimusliku sisuga lühiettekande koostamine etteantud teemal – ülesanne antakse õpilasele, kes on hindamisperioodil vähemalt 30% kehalise kasvatuse tundidest mõjuval põhjusel olnud vabastatud.
- Abistamine tunni läbiviimisel (nt kohtuniku roll) – antud ülesannet võib õpetaja anda ka hetkel füüsilisest tegevusest vabastatud õpilasele, tema tegevust tunnis võib hinnata.
- Võimlemispeol osalemine – võimlemis- ja tantsukavade esitus
- Õppemeetoditest on kasutusel nii individuaalne, paaris- kui ka rühmatöö meetod.
- Ainetunnid tunniplaani alusel

(7) Hindamine

Kehalises kasvatuses kasutatakse kujundavat hindamist andes õpilasele tagasisidet individuaalse arengu ja toimetuleku kohta kehalise kasvatuses eripäradega. Kasutada võib lisaks enesehindamist ja üksteise hindamist. Koostöös kaaslase ja õpetajaga saab õpilane seatud eesmärkide ja õpitulemuste põhjal täiendavat, julgustavat ning konstruktiivset tagasisidet oma tugevuste ja nõrkuste kohta.

Numbriline hinne kujuneb diferentseeritult koos kujundava hindamisega.

Hindamise eesmärk on anda õpilasele motiveerivat tagasisidet. Hindamise põhimõtteid ja kriteeriumeid tutvustatakse õpilastele igal õppeaastal esimeses ainetunnis. Õpilane teab, mida ja mille põhjal hinnatakse.

Hindamine algab eesmärgist, mille teatab õpetaja õpilastele enne hindelist ülesannet. Hindamine on otsustamine, kas ja kui võrd on taotletud eesmärk saavutatud. Hindamisel arvestatakse lapse võimekusega. Oluline on õpilase töösse suhtumine ning kaasatõõtamine. Hinne "1" pannakse ainult juhul, kui hindeline ülesanne on sooritamata. Õpilase puudumise korral märgitakse Stuudiumisse "!", mis tähendab sooritamata ülesannet. Kolme nädala möödudes on õpetajal õigus mõjuva põhjuse puudumisel asendada see hindegaga "1". Hindeid on võimalik parandada kokkuleppel õpetajaga (tunni lõpus või konsultatsioonitunni ajal).

Hinde panekul arvestatakse:

- tööpanus tunnis: individuaalne töö (sh ülesande juhenditest arusaamine, täitmise korrektsus), õpilase tunnis kaasatõõtamise aktiivsus, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutus ning püüdlikkus ning seniste saavutuste ületamine;

- rühmatöös osalemise aktiivsus;
- kaaslastega arvestamis- ja koostööoskus;
- teadmised spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamise kohta (ainetunni kontekstis ja/või referaadi koostamiseks)
- kas ja mil määral on õpilane sooritanud hindelise ülesande vastavalt õpetaja poolt seatud kriteeriumitele.

Juhul kui õpilase tervises seisund ei võimalda üle poole kehalise kasvatuse ainekavast täita, tehakse õpilase-õpetaja omavahelised kokkulepped (aluseks tervisetõend), milles selgitatakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärke, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid ja aeg. Vabastatud õpilane peab koostama etteantud teemal referaadi/ettekande ja osalema tundides abistaja rollis, täites temale antud ülesandeid. Õpilase tegevust hinnatakse. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

**Kehalise kasvatuse ainekava TMKK põhikoolis
I klassile
2 tundi nädalas, õppemaht 70 tundi**

TEEMA	ALATEEMA	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisest	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. 3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. 	<ul style="list-style-type: none"> • oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid 	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p>

<p>Võimlemine</p>	<p>Rivikorra harjutused. Põhiasendid ja liikumised. Matkimisharjutused. Vabaharjutused, tasakaaluharjutused, harjutused vahenditega. Rivi- , korraharjutused ja kujundliikumised. Tervitamine ravis. Rivistumine ühte viirgu, kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine. Kõnd, kõnniharjutused. Erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused</p> <p>Hüplemisharjutused. Sulghüplemine, harkihüplemine, hüplemine ühel jalal, paigal. Hüplemine hüpitsa ja hoonõõriga; läbijooksud, hüplemine üle liikuva hoonõõri.</p> <p>Ronimine, roomamine, ripped. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine. Akrobaatilised harjutused. Veeremine ja veered. Tired ette. Poolspagaat. Turiseis. Kaarsild selililamangust (abistamisega). Tasakaaluharjutused</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks • oskab sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: Hüplemisharjutuste puhul hüpete lugemine minutis, tasakaalu- ja teiste akrobaatika harjutuste puhul sekundite lugemine.</p>
<p>Kergejõustik</p>	<p>Jooks. Jooksuharjutused. Õige jooksuasend ja – liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Võidujooks 30 m.</p> <p>Hüpped. Hüppeharjutused. Sügavushüpped. Takistustest ülehüpped. Paigalt kaugushüpe.</p> <p>Visked. Viskeharjutused. Pallikäsitsemisharjutused. Palli hoie, viskeliigutus, püüdmine, veeretamine, põrgatamine. Palli veeretamine ja vedamine jalaga. Liikumismängud ja rahvastepalli tutvustamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>

<p>Liikumis- ja sportmängud</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine;</p>
<p>Talialad (õpetaja valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>Suusatamine ja/või uisutamine. Ohutusnõuded. Varustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine. Libisamm. Pöörded. Tasakaalu- ja osavusharjutused ning mängud. Suusatamine: laskumine põhi- ja kõrgasendis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Oskab ohutult kukkuda ning ise varustuse valmis panna. 	<p>rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamiseiga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p>

<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Rütmika ja liikumine. Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel. Liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jätab meelde lihtsamad kombinatsioonid ning suudab neid sooritada muusikasse. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>
-----------------------------	---	---	---

Kehalise kasvatuse ainekava TMKK põhikoolis
II klassile
2 tundi nädalas, õppemaht 70 tundi

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 2. klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest.	1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab kehaliselt aktiivne olema; 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid.	Lõiming : Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon .</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Teab mida tähendab ja kuidas sooritada loendamist, harvenemist , koondumist ning pöördede paigal 2) oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T); 3) Oskab kahte hüpitsaga hüplemisstiili 4) Julgeb ronida varbseinal kõige kõrgema ribini 5) Suudab sooritada päkk-kõnd pingil ilma kukkumiseta põrandale 6) Sooritab tireli ette õige tehnikaga, oskab sooritada turiseisu 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega.</p> <p>Diferentseeritud töö Lõiming:</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Kunstinaid: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>
-------------------	--	---	---

<p>Kergejõustik</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Viskepalli hoie. Tennispallivise kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p>Paigalt kaugushüpe</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 3) sooritab palliviske paigalt; 4) sooritab õige tehnikaga paigalt kaugushüppe 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Matemaatika: hüppekauguse ja viskekauguse mõõtmine</p>
<p>Liikumismängud</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. 2) Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, viskamine ja püüdmine. 3) Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	<p>Lõiming: Matemaatika: mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>

Talisport	1) Kelgutamine 2) Suusatamine 3) Uisutamine	1) kelgu lükkamine, kelgu mäkke vedamine, kelgu pidurdamine. 2) suuskadel liikumine keppideta/keppidega lauskmaal. Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. 3) Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).	Lõiming: Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.
Tantsuline liikumine	Erinevate sammude õppimine eraldi ning lõpuks nende kokkupanek üheks terviklikuks tantsuks.	Esineb õpitud kavaga kooliüritusel	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

**Kehalise kasvatuse ainekava TMKK põhikoolis
III klassile
2 tundi nädalas, õppemaht 70 tundi**

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Taliialad	<p>Suusatamine</p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus.</p> <p>Uisutamine</p> <p>Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.</p>	<p>suusatamine</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p> <p>uisutamine</p> <p>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamiseks.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p>

Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.</p> <p>Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge (korv-, käsi-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Matemaatika: mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>
Jooks	<p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused.</p> <p>Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
Visked	<p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga;</p>	

<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: ravisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja tagurpidi pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>
-------------------	--	--	--

<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. 3) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi 	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming : Sotsiaalne: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. 2) Erinevate sammude õppimine eraldi ning lõpuks nende kokkupanek üheks terviklikuks tantsuks. 	<p>Esineb õpitud kavaga kooliüritusel</p>	<p>Lõiming rütmikaga, tantsude ja sammude õppimine</p> <p>Lõiming: Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>
<p>Ujumine</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis</p> <p>Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Harjutused: Veega kohanemine, sukeldumine, rinnuli- ja selili täht, rinnuli- ja selili libisemine. Rinnuli- ja selili ujumine.</p>	<p>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane:</p> <p>Ujumisoksus ehk 200 m kompleksharjutus:</p> <p>õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 100 meetrit rinnuli asendis, sukeldub ja toob käega põhjast eseme, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujub seejärel 100 meetrit selili asendis ja väljub veest.</p>	<p>Lõiming: Solfedžo Ujulas kasutame mängudes takti harjutusi</p>

**Kehalise kasvatuse ainekava TMKK põhikoolis
IV klassile
2 tundi nädalas, õppemaht 70 tundi**

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisest	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 4) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 4) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 5) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest 	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalne: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p>

<p>Võimlemine</p>	<p><u>Rivikorra harjutused.</u> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis: pöörded sammlükkumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped.</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused ümberpööratud pingil. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanõolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>
--------------------------	--	---	--

Kergejõustik	<p>Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab hoojooksul palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 3 minutit. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>
Liikumismängud	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine;</p>

<p>Sportmängud</p>	<p>Lihtsustatud korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused vahtpalliga. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab põrgatused takistuste vahelt; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi. 	<p>rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p>
--------------------	--	---	---

<p>Talialad</p>	<p>1)Suusatamine.</p> <p>Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Teatesuusatamine.</p> <p>2)Uisutamine</p> <p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • sooritab suusatamises laskumise põhi- ja puhkeasendis; • läbib järjest suusatades 1 km (T) / 3 km (P) distantsi. • uisutab järjest 4 minutit. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>
<p>Orienteerumine</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.</p> <p>Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> <p>TMKK kooli ümbruses ja metsas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi; • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. 	

<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Erinevate sammude õppimine eraldi ning lõpuks nende kokkupanek üheks terviklikuks tantsuks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esineb õpitud kavaga kooliüritusel 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>
-----------------------------	--	--	---

Kehalise kasvatuse ainekava TMKK põhikoolis
V klassile
2 tundi nädalas, õppemaht 70 tundi

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral 	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalne: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudel; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p>

<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<p>1) Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (18 takti) saatelugemise või muusika saatel</p> <p>2) Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamise liikumises ja enda ümber looduses.</p>
<p>Kergejõustik</p>	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p>1) jookseb järjest 7 minutit</p> <p>2) Viskab täpsust 10st pallist vähemalt 5 märklaua pihta</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>

<p>Liikumis- ja sportmängud</p>	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoiu söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) korvpallis oskab õige tehnikaga palli põrgatada ja sööta 2) jalgpallis oskab õige tehnikaga lüüa palli 3) akepteerib kohtuniku otsuseid 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine;</p>
<p>Talisport (valitakse 1 talispordiala)</p>	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde pidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.</p> <p>Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine.</p> <p>Uisutamine erinevate käteasenditega.</p> <p>Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Oskab õigesti kukkuda laskumisel (Suusatamine) 2) teab kuidas pidurdada 3) oskab ülejalasõitu paremale ja vasakule (uisutamine) 4) uisutab järjest 4 minutit 	<p>rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p>

<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Erinevate sammude õppimine eraldi ning lõpuks nende kokkupanek üheks terviklikuks tantsuks.</p>	<p>Esineb õpitud kavaga kooliüritusel</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine teagemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>
-----------------------------	--	---	--

Kehalise kasvatuse ainekava TMKK põhikoolis

VI klassile

1 tund nädalas, õppemaht 35 tundi

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisest	<ol style="list-style-type: none">1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.3) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.4) 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.	<ol style="list-style-type: none">1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;4) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;5) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p>

<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, ümber pööratud võimlemispingil</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>
-------------------	---	--	--

Kergejõustik	<p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) jookseb järjest 9 minutit. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>
Liikumis- ja sportmängud	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. pioneer</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine;</p>

<p>Talialad (õpetaja valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis.</p> <p>Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda.</p> <p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas.</p> <p>Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</p> <p>uisutamine:</p> <p>1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p> <p>2) kasutab uisutades sahkpidurdust;</p> <p>3) uisutab järjest 6 minutit.</p>	<p>rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Erinevate sammude õppimine eraldi ning lõpuks nende kokkupanek üheks terviklikuks tantsuks.</p>	<p>Esineb õpitud kavaga kooliüritusel</p>	<p>Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>

**Kehalise kasvatus ainekava TMKK põhikoolis
VII klassile
1 tund nädalas, õppemaht 35 tundi**

TEEMA	ALATEEMA	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2) Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu; • omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada; • järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral; 	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalne: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p>

<p>Võimlemine</p>	<p>Rivikorra harjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga ja palliga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused ümber pööratud võimlemispingil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolsugaadist tõus taga oleva jala sammuga ette</p>	<p>Õpilane oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel; • iseseisvalt võimelda, koostada harjutuste kombinatsioone; 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>
-------------------	--	--	--

<p>Kergejõustik</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p>Hootakaugushüppe tutvustamine.</p> <p>Kergejõustiku tunnid viiakse läbi olemasolevate vahenditega ning kaugushüppeks kasutatakse metsa all olevat liivast ala.</p>	<p>7. klassi lõpetaja suudab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • joosta ühtlases tempos 2 km 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>
<p>Liikumise- ja sportmängud (vali 2)</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng võimaluste piires reeglite järgi.</p> <p>Saalihoki. Kepi hoie, söödu täpsus. Kaitse ja ründemäng. Mäng võimaluste piires reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslast austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus; 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine;</p>

<p>Talisport (valitakse 1 talispordiala)</p>	<p>Suusatamine</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>Uisutamine</p> <p>Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.</p> <p>Kestvusuisutamine.</p>	<p>7. klassi lõpetaja suudab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatada ühtlases tempos 3 km. • oskab tagurpidi uisutada 	<p>rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	<p>Võtab osa koolis toimuvast tantsu/võimlemise üritusest</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p>

Kehaline kasvatus ainekava TMKK põhikoolis

VIII klassile

1 tund nädalas, õppemaht 35 tundi

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2) Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4) 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.</p>	<p>1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) 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;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>* osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt)</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalne: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine</p>

<p>Võimlemine</p>	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused:</p> <p>harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p>Tasakaaluharjutused ümber pööratud pingil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180⁰ pööre; jala hooga taha 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette;</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni ümberpööratus võimlemispingil (T) 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisioskus.</p>
-------------------	---	---	--

Kergejõustik	<p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p>	<p>1) teab ringteatejooksu tehnikat 2) suudab joosta järjest 7min (T)/ 10 min (P)</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
Liikumise- ja sportmängud (vali 2)	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. Võrkpall. Pioneer Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>	<p>1) Korvpallis teab mis on kate ja kuidas käib vise korvile liikumiselt 2) Jalgpall, positsioonide mõistmine ning nendega arvestamine mängus</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisealase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p>

<p>Talialad</p>	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre.</p> <p>Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p>	<p>1) oskab poolsahk-paralleelpööret</p> <p>2) Uisutamine-oskab tagurpidi sõita</p> <p>3) Uisutab järjest 7 min</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Erinevate sammude õppimine eraldi ning lõpuks nende kokkupanek üheks terviklikuks tantsuks.</p>	<p>Esineb õpitud kavaga kooliüritusel</p>	<p>Lõiming: Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p>

Kehalise kasvatuse ainekava TMKK põhikoolis

IX klassile

1 tund nädalas, õppemaht 35 tundi

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ol style="list-style-type: none">1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.2) Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.4) 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.5) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.	<ol style="list-style-type: none">1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;2) 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;3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel rakendada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalne: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine</p>

<p>Võimlemine</p>	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused:</p> <p>harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, ümberpööratud võimlemispingil (T)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni ümberpööratud võimlemispingil (T) 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisioskus.</p>
<p>Kergejõustik</p>	<p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 2) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

<p>Sportmängud</p>	<p>Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p> <p>jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p>
--------------------	---	---	---

<p>Talialad (õpetaja valib kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.</p> <p>Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatahes 5 km (T) / 8 km (P) distantsti.</p> <p>uisutamine</p> <p>1) uisutab tagurpidi;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Lõiming: Loodusained:</p> <p>loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p>
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Erinevate sammude õppimine eraldi ning lõpuks nende kokkupanek üheks terviklikuks tantsuks.</p>	<p>Lõiming: Kunstained:</p> <p>spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p>