

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”- 2018

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

Põhikool

1.1 Ainevaldkonna pädevuste määramine ja põhikooli lõpetajate oodatavad pädevused

Narva Vanalinna Riigikool on keelekümblusmetoodika alusel töötav kool, kus kehalist kasvatust õpetatakse eesti keeles. Kasutatava metoodika abil püütakse omandada kehalise kasvatuseteoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi ning laiendada eesti keelset sõnavara. Narva Vanalinna Riigikooli põhikoolis on kehalise kasvatuseteoreetiliseks õpetamiseks kujundatud õpilastele eakohane kehakultuuripädevus, st suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatuseteoreetilise õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välitingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtudes võimatu olukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitute reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1.2 Ainevaldkonna õppeained ja maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.–9. klassini.

Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilasi nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kuna Narva Vanalinna Riigikoolis kehtib keelekümbusmetoodika, kehaline kasvatus toetab ka õpilaste eestikeelset arengut.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Narva Vanalinna Riigikooli kehalise kasvatuseteoreetilises tundides kasutatakse keelekümbusmetoodika ja võtteid, mis toetab õpilaste eestikeelset arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuseteoreetilises tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhikooli kehalise kasvatuseteoreetilise ainekavva kuuluvad kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhilikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, taliala (suusatamine) ja ujumise algõpetus. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuseteoreetilises tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades arvestab Narva Vanalinna Riigikool õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi.

Tantsuline liikumine integreeritakse rütmika (I kooliastmes 1.-2. klassis) ja rahvatantsu (III kooliastmes 7. klassis) tundides. Tantsulises liikumises õpetatakse populaarsemaid eesti rahvatantse ja üldisi tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

1.4 Üldpädevuse kujundamise võimalused

Kehakultuuri õpetamise kaudu kujundatakse õpilastes kõiki riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevusi arvestades Narva Vanalinna Riigikooli varase keelekümblusprogrammi aluseid.

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

1.5. Kehalise kasvatus lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega ja läbivate teemage rakendamise võimalusi

Läbivad teemad							Ainevaldkonnad						Kehaline kasvatus
<i>Elukestev õpe ja karjääri planerimine</i>	<i>Keskond ja jätkusuutlik areng</i>	<i>Kadaniikualgatus ja ettevõtlikkus</i>	<i>Kultuuriline identiteet</i>	<i>Teabe- ja teaduskond</i>	<i>Tehnoloogia ja innovatsioon</i>	<i>Tervis ja ohutus</i>	<i>Väärtused ja kõlblus</i>	<i>Keeel ja kirjandus</i>	<i>Võõrkeeled</i>	<i>Matemaatika</i>	<i>Sotsiaalsained</i>	<i>kunstiained</i>	<i>Kehaline kasvatus</i>
													I KOOLIASTE Õppesisu
													1. TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST
+	+			+	+			+		+	+	+	2. VÕIMLEMINE
+	+			+	+	+	+			+		+	3. JOOKS, HÜPPED, VISKED
+	+		+	+	+	+	+			+		+	4. LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD (rahvastepall, korvpalli elemendid)

+	+			+	+		+			+			5. SUUSATAMINE
+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	6. TANTSULINE LIIKUMINE (RÜTMIKA)
+	+			+	+	+	+		+	+	+	+	7. UJUMINE

Läbivad teemad						Ainevaldkonnad						Kehaline kasvatus		
<i>Elukestev õpe ja karjääri planerimine</i>	<i>Keskkond ja jätkusuutlik areng</i>	<i>Kadandikualgatus ja ettevõtlikkus</i>	<i>Kultuuriline identiteet</i>	<i>Teabekeskond</i>	<i>Tehnoloogia ja innovatsioon</i>	<i>Tervis ja ohutus</i>	<i>Väärtused ja kõlblus</i>	<i>Keel ja kirjandus</i>	<i>Võõrkeeled</i>	<i>Matemaatika</i>	<i>Sotsiaalsained</i>	<i>kunstiained</i>	<i>Kehaline kasvatus</i>	II KOOLIASTE õppesisu
													1. TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
+	+			+	+			+		+	+	+	2. VÕIMLEMINE	
+	+			+	+	+	+			+		+	3. KERGEJÕUSTIK	
+	+		+	+	+	+	+			+		+	4. LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD korvpall, jalgpall,	
+	+			+	+			+		+		+	5. SUUSATAMINE	
+	+			+	+	+	+			+		+	6. ORIENTEERUMINE	

Läbivad teemad							Ainevaldkonnad						Kehaline kasvatus	
<i>Elukestev õpe ja karjääri planerimine</i>	<i>Keskond ja jätkusuutlik areng</i>	<i>Kadanimikuldgatus ja ettevõtlikkus</i>	<i>Kultuuriline identiteet</i>	<i>Teabekeskond</i>	<i>Tehnoloogia ja innovatsioon</i>	<i>Tervis ja ohutus</i>	<i>Väärtused ja kõlblus</i>	<i>Keel ja kirjandus</i>	<i>Võõrkeeled</i>	<i>Matemaatika</i>	<i>Sotsiaalsained</i>	<i>Kunstiained</i>	<i>Kehaline kasvatus</i>	III KOOLIASTE Õppesisu
													1. TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
+	+			+	+		+		+	+	+	+	2. VÕIMLEMINE	
+	+			+	+	+	+			+		+	3. KERGEJÕUSTIK	
+	+		+	+	+	+	+			+		+	4. LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD korvpall, võrkpall, jalgpall	
+	+			+	+		+			+		+	5. SUUSATAMINE	
+	+			+	+	+	+			+		+	6. ORIENTEERUMINE	
+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	7. TANTSULINE LIIKUMINE (RAHVATANTS)	

1.6 Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) Lähtutakse Narva Vanalinna Riigikooli õppekava üldpädevustest, kehalise kasvatus eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest ja õppesisust;
- 2) toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus oleks mõõdukas ja tasakaalustatud füüsilise tegevusega;
- 4) pakutatakse erinevaid õpiviise
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, staadion, ujula, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse erinevaid õppemeetodeid ja aktiivõpe võtteid;
- 7) tagatakse turvalist õppekeskkonda;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritus kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma ning neid vajadusel /soovil parandama;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele;
- 12) Narva Vanalinna Riigikool võib korraldada õppeaasta jooksul kuni 4 liikumis- või spordipäeva;

1.7 Hindamise alused

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

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

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

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 tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele 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.

Numbriline hindamine

Hinne 5 – “väga hea”, 90-100%.

Hinne 4 – “hea”, 75-89% maksimaalsest võimalikust punktide arvust.

Hinne 3 – “rahuldav”, 50-74% maksimaalsest võimalikust punktide arvust.

Hinne 2 – “puudulik”, 20-49% maksimaalsest võimalikust punktide arvust.

Hinne 1 – “nõrk”, saab 0-19% maksimaalsest võimalikust punktide arvust.

Märk ! – e-koolis tähendab, et see töö on kohustuslik ära teha 10 õppepäeva jooksul ja saada positiivne hinne.

“Puuduliku” või “nõrga” hinde korral võimaldatakse Narva Vanalinna Riigikooli õpilasel hinnet parandada alates hinde teadasaamise päevast 10 õppepäeva jooksul. Hinnete parandamist ei toimu veerandi viimasel nädalal.

Kujundav hindamine

Analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid ja antakse tagasisidet seniste tulemuste ja/või vajakajäämistele kohta. Võrreldakse õpilase arengut tema varasemate saavutustega ning kaasatakse õpilast hindamisprotsessi.

1.8 Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates 2. kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordisaalis, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
Võimlemise inventar: varbseinad, poom, võimlemiskits, ronimiskõis, võimlemispingid, võilemismatid, hüpitsad, võimlemisrõngad, topispallid, magnetofon, hantlid kaaluga 1,2,3,4 kg, helikandjad;
Kergejõustiku inventar: kõrgushüppepostid ja hüppeladid, kuulid 3,4,5 kg, viskepallid 150 gr., tõkked, mõõdulindid, teatejooksu pulgad, rinnanumbrid.
Sportmängude inventar: võrkpalli võrk koos ülespanemise seadeldisega, korvpalli tagalauad koos korvidega, jalgpalli väravad, korvpallid, võrkpallid, jalgpallid.
3. Kasutatakse suusarada, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

2.1 Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega 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 liikumisosi 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, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.2 Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse 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, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, suusatamine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldada arvestades õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

2.3. Õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes, 3. klassi lõpetaja teadmised oskused, väärtushinnangud

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;

- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.4 Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

Teadmised spordist ja liikumisviisidest ja õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjust, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinaatsiooni harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.

Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otshoolt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Talialad - kooli valikul kas suusatamine või uisutamine

a) suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis

Tantsuline liikumine I ja III kooliastmes

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.

Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine kohustuslik algõpetus on I kooliastmes

Õpitulemused

- 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõluda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord ujulas ning ujumisaikades. Ujumise hügieeninõuded.

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

2.1.4.1 1. klassi õppesisu, 1. klassi lõpetaja teadmised, oskused. Üldpädevuste kujundamine teiste ainevaldkonna õppeainetes

1. klass

Üldpädevuste kujundamine teiste ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused							Õppesisu
Kultuuri- ja väärtuspädevus	Sotsiaalne ja kodanikupädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatika-, looduteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus	Ettevõtlikkuspädevus	1. klass
X	X	X		X	X		Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.
X	X	X		X			Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.
		X					Harki ja käärihüplemine, koordineerimise harjutused.
		X		X			Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

		X					Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.
		X		X			Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.
X	X	X	X			X	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.
		X					Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.
X	X	X	X		X	X	Viskepalli hoiu, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall.
X	X	X	X	X	X		Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi –ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.
X	X	X	X	X	X	X	Liikumismängud.

2.klass

Üldpädevused							Õppesisu
Kultuuri –ja väärtuspädevus	Sotsiaalne ja kodanikupädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatika-, loodeteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus	Ettevõtlikkuspädevus	2. klass
X	X	X		X			Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.
		X	X				Hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
		X	X				Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.
		X	X				Tirel ette , kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.
		X		X			Liikumine poomil, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmisega.
		X					Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.
X		X					Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,
		X					Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
		X					Pallivise ülalt täpsusele.
X	X	X	X	X	X	X	Liikumismängud.
X	X	X	X				Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
X	X	X	X	X	X	X	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.
X	X	X	X				Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine. Rinnuli –ja selili ujumine, libisemine, hõljumine, sukeldumine.

3.klass

Üldpädevused							Õppesisu
Kultuuri – ja väärtuspädevus	Sotsiaalne ja kodanikupädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatika-, looduteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus	Ettevõtlikkuspädevus	3. klass
		X					Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.
		X					Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
		X	X	X		X	Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
		X					Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.
X	X	X	X			X	Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.
		X			X		Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.
		X					Pallivise kolme sammu hooga.
X	X	X	X		X		Suusatamine. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.
X	X	X	X		X		Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine. Rinnuli – ja selili ujumine 200 m, libisemine, hõljumine, sukeldumine.

Kooliastme õpitulemused

Valdkonnapädevused							Õppesisu
Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja rõõvõimel	Valdab põhiteadmisi ja –oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise – ja välitingimustest.	Järgib ohutus – ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda ohuolukordades.	Tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades.	Oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset.	Tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu.	Tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama.	1.klass
X	X	X	X	X		X	Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.
X	X	X	X	X		X	Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.
X	X	X	X	X		X	Harki ja käärihüplemine, hoordinatsiooni harjutused.

X	X	X	X	X		X	Üldarendavad võimlemisharjutused käte , kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
X	X	X	X	X		X	Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.
X	X	X	X	X		X	Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.
X	X	X	X	X	X	X	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.
X	X	X	X	X	X	X	Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.
X	X	X	X	X	X	X	Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall.
X	X	X	X	X	X	X	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi –ja koordineerimisharjutused vastavalt muusikale.
X	X	X	X	X	X	X	Liikumismängud.

1. klassi lõpetaja teadmised , oskused

- * oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu ;
- * sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;
- * sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
- * kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele;
- * oskab käituda kehalise kasvatus tunnis;
- * annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- * jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- * sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- * sooritab pallivise paigalt;
- * mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;
- * mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;

Hindamine

Narva Vanalinna Riigikooli 1. klassi õpilasi hinnatakse hinneteta hindamise meetodil. Õpetaja hindab õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

Valdkonnapädevused							Õppesisu
Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele.	Valdab põhiteadmisi ja –oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise –ja välitingimustest.	Järgib ohutus –ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda ohtuolukordades.	Tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades.	Oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset.	Tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu.	Tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama.	2.klass
X	X	X	X	X		X	Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.
X	X	X	X	X		X	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
X	X	X	X	X		X	Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.
X	X	X	X	X		X	Tirel ette , kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.
X	X	X	X	X		X	Liikumine poomil, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmisega.
X	X	X	X	X		X	Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.
X	X	X	X	X	X	X	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,
X	X	X	X	X	X	X	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
X	X	X	X	X	X	X	Pallivise ülalt täpsusele.
X	X	X	X	X	X	X	Liikumismängud.
X	X	X	X	X	X	X	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
X	X	X	X	X	X	X	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.
X	X	X	X	X	X	X	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine.

2. klassi lõpetaja teadmised, oskused

- * kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- * oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- * annab hinnangu enda sooritusel ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- * loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi;
- * oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- * sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

- * sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- * hüpleb hübitsat tiirutades ette;
- * sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- * sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata;
- * sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades;
- * oskab kinnitada suuske;
- *oskab õigesti hoida suusakeppe;
- *hoiab tasakaalu seistes suuskadel;
- * oskab tantsida eesti rahvatantse;
- *oskab käituda ujulas turvaliselt;
- *oskab ujuda kepi abil;

Hindamine

Narva Vanalinna Riigikooli hindab 2. klassi õpilasi kujundava hindamise järgi ja hinnanguga arvestatud/mittearvestatud. Õpetaja hindab õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

Valdkonnapädevused							Õppesisu
Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja tööväimele.	Valdab põhiteadmisi ja –oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise –ja välitingimustest.	Järgib ohutus –ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda ohuolukordades.	Tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub oma kaaslasti austades ja keskkonda säälitades.	Oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset.	Tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu.	Tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama.	3.klass
X	X	X	X	X		X	Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.
X	X	X	X	X	X	X	Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
X	X	X	X	X	X	X	Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
X	X	X	X	X		X	Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.
X	X	X	X	X	X	X	Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimete kohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.
X	X	X	X	X	X	X	Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otschoolt.
X	X	X	X	X	X	X	Pallivise kolme sammu hooga.
X	X	X	X	X	X	X	Suusatamine. Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline

							kahesammuline sõiduviis.
X	X	X	X	X	X	X	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

3. klassi lõpetaja teadmised, oskused

3. klassi lõpetaja:

- *kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- *omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- * teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne)
- *täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- *sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- *teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- *loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- *harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Hindamine

Narva Vanalinna Riigikooli 1.-3. klassi õpilasi hinnatakse kujundavalt ja 2.-3. klassi õpilasi hindega arvestatud. Õpetaja hindab õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks, tema uusi tulemusi võrreldes eelmiste saavutustega.

2.1.5. Õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 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 (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendamisel 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 võistlusmäärusi 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, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses 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.

2.1.6. Õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

2.1.6.1. 4. klassi õppesisu, 4. klassi lõpetaja teadmised ja oskused

Üldpädevused							Õppesisu
Ärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	4. kl.
+	+	+	+	+	+	+	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast.
+	+	+	+	+	+	+	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõduharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+	+	+	+	+	+	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“, „Numbrit vahetus“, „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonõridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall- Ültsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+	+	+	+	+	+	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+	+	+	+	+	+	SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+	+	+	+	+	KERGEJÕUSTIK Hüpeharjutused mänguvormis. Kõrgushüpe otsehoolt-üle kummi. Kõrgushüpe-üleastumine. Maastikujooks. Jooks 1500 meetrit rahuliku tempos. Paigalt palliviske. Jooks 60 meetrit, teatevõistlused. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Kaugushüpe täishoolt/reglamenterimata. Kaugushüpe/sammhüpe. Ringteatejooks.
+	+	+	+	+	+	+	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi

Üldpädevused							Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	
+	+	+	+	+	+	+	5. kl.
+	+	+	+	+	+	+	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.
+	+	+	+	+	+	+	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+	+	+	+	+	+	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrita vahetus“ „Rong“ „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus,Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonõõridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng,Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall- Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+	+	+	+	+	+	Korvpall. Kehasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+	+	+	+	+	+	SUUSATAMINE Ohutustunõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+	+	+	+	+	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.
Üldpädevused							Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	
+	+	+	+	+	+	+	6. kl.
+	+	+	+	+	+	+	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe.

							Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.
+	+	+	+	+	+	+	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhupe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+	+	+	+	+	+	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrit vahetus“ „Rong“ „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus,Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonõridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng,Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall- Ülaltsõdu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+	+	+	+	+	+	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+	+	+	+	+	+	SUUSATAMINE Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+	+	+	+	+	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.

õpitulemused

Valdkonnapädevused							Õppesisu
Emakeelepädevus	võõrkeeltepädevus	Kunstipädevus	Sotsiaalne pädevus	Loodusteaduslik pädevus	Tehnoloogiline pädevus	Loodusteadlik pädevus	4. kl.
+	+		+	+		+	KERGEJÕUTIK Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.
+	+	+	+				VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhupe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.

+	+	+	+				LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall- Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+	+	+				Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt paigal. Porgatamine ja kahe käega rinnaltsööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+	+	+	+		+	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+	+	+		+	ORIENTEERUMINE.

4. klassi lõpetaja

Teab

- Jooks erinevatest lahtesenditest
- Teatejooksed
- Ringtreening
- Missugused mängud on korvpall ja võrkpall
- Jooksumängud
- hüppemängud
- Kukumine ja tõustimine suuskadel
- Teatesuusatamine
- Rahvastepalli reeglid

Oskab

- Joosta 60 meetrit
- Teha jooksuharjutused
- Osalema pendelteatejoostes
- Teha hüpeharjutused
- Pallihoie
- Harjutused palliga
- Põrgatada pall
- Kahe käega rinnaltsööt paigalt
- Korvpalliks ettevalmistavad mängud
- Osalema Minikorvpallis
- Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks
- Rivistuma kolonni 2,3,4
- Tired ette
- Tired taha
- Käte kõverdus
- Kätekõverdamine rippes ja ripplamangus
- Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis
- Astesamm keppideta
- Libisamm keppideta
- Pöörded paigal suuskadel
- Ülaltsööt
- Kõrgushüpe otsehoolt üle kummi
- Kõrgushüpe/üleastumishüpe/

Suudab

- joosta 1000 meetrit rahulikus tempos
- osalema teatevõistlustes
- ronimine köiel vabal viisil
- laskumine kõrgasendis
- suusatama 1 kilomeeter
- mõngida rahvastepalli

Hindamine

Narva Vanalinna Riigikooli 4. klassi õpilasi hinnatakse kujundava hindamise järgi ja numbriliste hinnetega. 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 tunnivalist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Valdkonnapädevused						Õppesisiu
Emakeelepädevus	võõrkeeltepädevus	Kunstipädevus	Sotsiaalne pädevus	Loodusteaduslik pädevus	Tehnoloogiline pädevus	
						5 kl.
+	+	+	+	+		KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast.
+	+	+	+			VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+		+			LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“, Numbrita vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonõridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall- Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+		+			Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.
+	+	+	+			SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
+	+	+	+	+		KERGEJÕUSTIK Hüpeharjutused mänguvormis. Kõrgushüpe otshoolt-üle kummi. Kõrgushüpe-üleastumine. Maastikujooks. Jooks 1500 meetrit rahuliku tempos. Paigalt palliviske. Jooks 60 meetrit, teatevõistlused. Visked märki, soonidesse ja kaugusele. Kaugushüpe täishoolt/reglamenteerimata. Kaugushüpe/sammhüpe. Ringteatejooks.
+	+	+	+	+		ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.

5. klassi lõpetaja

Teab

- Püstilähe
- Stardikäsklused
- Korvpalli lihtsustatud reeglid
- Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine
- Korvpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused
- Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused
- Altsööt
- Võrkpalli lihtsustatud reeglid
- Rahvastepalli reeglid
- Palliviske tehnika

Oskab

- Jooksu alustamine püstilähest
- Joosta 60 meetrit püstilähest
- Kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- Kaugushüpe hoolet /reglamenteerimata aratõukekohaga/
- Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele
- Joosta 200 meetrit
- Osalema ringteatejooksus
- Pöörded paigalt
- Kahe käega rinnaltsööt
- Kahe käega rinnaltvüse
- Kahelt sammult pealvise
- Mängida korvpalli lihtsustatud reeglite järgi
- Rivi ja korraharjutused
- Tirelette, tirel taha
- Tiritamm
- Kaarsild
- Harkhüpe
- Astesamm keppideta
- Libisamm keppideta
- Kukumine ja tõusmine suuskadel
- Ülaltsööt
- Mängija asendit ning peatumine
- Võrkpalliks ettevalmistavad mängud
- Mängida võrkpalli lihtsustatud määrustega
- Püüdma palli
- Viskada palli ühe käega
- Mängida rahvastepalli reeglite järgi

Suudab

- Joosta 1500 meetrit
- kahelt sammult pealvise
- altsööt kasutama
- altservima ühe käega
- suusatama 1,5 kilomeetrit

Hindamine

Narva Vanalinna Riigikooli 5. klassi õpilasi hinnatakse kujundava hindamise järgi ja numbriliste hinnetega. 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 kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Valdkonnapädevused							Õppesisu
Emakeelepädevus	võrkeeltepädevus	Kunstipädevus	Sotsiaalne pädevus	Loodusteaduslik pädevus	Tehnoloogiline pädevus	Loodusteadlik pädevus	6. kl.

+	+	+	+	+		+	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.
+	+	+	+				VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.
+	+	+	+				LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“ „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonõõridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsõõdu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.
+	+	+	+				Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused porgatamisega. Minikorvpall.
+	+	+	+	+		+	SUUSATAMINE Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel
							ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.

6. klassi lõpetaja

Teab

- Mida tähendab aus mäng spordis
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes
- Käitumine spordivõistlustel ja tantsuõppetustel
- Lihtsad esmaabivõtted
- Madallähe
- Minivõrkpalli reeglid.
- Kompassi tutvustamine
- Õpperaja läbimine kompassi kasutades
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega

Oskab

- Kestvusjooks
- Ringteatejooksu teatevahetus
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- Pallivise hoojooksult
- Ratas kõrvale
- Käteseis abistamisega
- Tasakaaluharjutused /pöörded ja mahahüpped/
- Harkhüpe
- Korvpallis – mängida lihtsustatud reeglite järgi
- Mängida minivõrkpalli
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduvii
- Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii
- Osalema teatesuusatamises

- Õpperaja läbimine kaarti kasutades.
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu

Suudab

- sooritada Kätelseis abistamisega
- sooritada harjutused vahendiga
- Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega
- Kolme viskega võrkpall
- Läbib järest suusatades 3km. /tüdrukut/ 4 km./poisid/ distantsi

Hindamine

6. klassis 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 tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

2.1.7. Õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.
- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine,sõnalised aruanded,vestlused.
- kujundada motivatsioon ja huvi,andes teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks ning oma kehalise võimekuse.
- soodustada normaalse rühi,korrektse kehahoiu kujunemist.
- tekitada õpilaste huvi ja laiendada silmaringi,tutvustades võimalikult paljusid spordialased ja nende võistlusmääruksi,kohalike ja rahvusvahelisi võisstlusi ning tippportlasi.
- propagerida ja süvendada tervele eluviisile iseloomlikke harjumisi.
- spordivõistlustel ja tantsuüritustel käimine,neist osavõtt võistleja,osaleja või abilisena.

2.1.8. Õpitulemused ja õppesisu III kooliastmes

2.1.8.1. 7. klassi õppesisu, 7. klassi õpilase teadmised ja oskused

Valdkonnapädevused						Õppesisu
Emakeelepädevus	võõrkeeltepädevus	Kunstipädevus	Sotsiaalne pädevus	Loodusteaduslik pädevus	Tehnoloogiline pädevus	7. kl.
+	+	+	+	+		KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides . Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhüpe/ hoogast.
+	+	+	+			VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine.Ripped, toengud, ronimine. Kätekõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe.Käte kõverdamine rippes.
+	+	+	+			4. SPORTMÄNG Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

							Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.
+	+	+	+	+			Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
							SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviiis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.
+	+	+	+	+			ORIENTEERUMINE Ültsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.
							TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

Üldpädevused							Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	
							8. kl.
+	+	+	+	+	+	+	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.
+	+	+	+	+	+	+	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktilrel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega treltõus. Kõrg kang: Treltõus rippes /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.
+	+	+	+	+	+	+	SPORTMÄNG. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ühalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

+	+	+	+	+	+	+	<p>SUUSATAMINE. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
+	+	+	+	+	+	+	<p>ORIENTEERUMINE Ültsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>
+	+	+	+	+	+	+	<p>TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>

Üldpädevused							Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	
+	+	+	+	+	+	+	<p>9. kl.</p>
+	+	+	+	+	+	+	<p>KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoold paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.</p>
+	+	+	+	+	+	+	<p>VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktilrel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Rippled, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine kõiel. Käte kõverdamine rippes. Ripplimine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega treltõus. Kõrg kang: Treltõus rippes /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>
+	+	+	+	+	+	+	<p>SPORTMÄNG Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>
+	+	+	+	+	+	+	<p>SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>

+	+	+	+	+	+	+	<p>ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefvormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.</p>
+	+	+	+	+	+	+	<p>TANTSULINE LIIKUMINE. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>

Kooliastme õpitulemused

Valdkonnapädevused							Õppesisu
Emakeelepädevus	võõrkeeltepädevus	Kunstipädevus	Sotsiaalne pädevus	Loodusteaduslik pädevus	Tehnoloogiline pädevus		
							7. kl.
+	+	+	+	+			<p>KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast.</p>
+	+	+	+				<p>VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Kätekõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe. Käte kõverdamine rippes.</p>
+	+	+	+				<p>4. SPORTMÄNG Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p>
+	+	+	+	+			<p>Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
							<p>SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviiis. Sakk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.</p>
+	+	+	+	+			<p>ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide</p>

							lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.
							TANTSULIHKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

7. klassi õpilane

Teab

- Kuidas, toimuda sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul
- kuidas anda elementaarset esmaabi
- aeroobika põhisammud
- sprindi eelsoojendusharjutused
- kõrgushüpe-flopihüpe
- korvpalli võistlusmäärused
- erinevate tantsustiilide üle
- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele
- ohutu liikumine ja liiklemine

Oskab

- jagunemine ja liitumine
- harjutused vahendita ja vahenditega
- kahe jala tõukega tireltõus
- kangil tireltõus jõuga abistamisega
- kaks ratast kõrvale
- harkhüpe
- kolmiktirel
- käte kõverdamine rippes
- jooks 60 meetrit madallähest
- joosta 500 meetrit
- joosta 1500 meetrit
- pallivise hoojooksult
- kaugushüpe täishoolt
- kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- palli põrgatamine
- palli söötmine ja püüdmine
- vise korvile liikumiselt
- läbimurded paigalt ja liikumiselt
- sööduharjutused paarides ja kolmikutes
- Sööduharjutuste kombinatsioonid
- Ülalt pallingud ja pallingu vastuvõtt
- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
- Sähk- ja käärpööre
- Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku

Suudab

- Joosta 9 minutit / T/ 10 minutit / P/
- Läbib järjest 4 km /T/ ,5 km /P/
- Läbib orienteerumisraja oma väimete kohaselt

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele 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.

Valdkonnapädevused					Õppesisu
Emakeelepädevus	võõrkeeltepädevus	Kunstipädevus	Sotsiaalne pädevus	Loodusteaduslik pädevus	Tehnoloogiline pädevus
					8. kl.
+	+	+	+	+	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.
+	+	+	+		VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.
+	+	+	+		SPORTMÄNG. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
+	+	+	+	+	SUUSATAMINE. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
+	+	+	+	+	ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.
					TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskused, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

8. klassi õpilane

Teab

- Kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi

- Mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise väimekus parandamiseks ning oskab neid isesesvalt kasutada
- Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel
- Aeroobika tervisespordialana
- Korvpalli ja võrkpalli mängumäärused
- Popkultuur

Oskab

- Isesesvalt treenida
- Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus
- Lahknemine ja ühinemine
- Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine
- Harjutused rõnga, palli ja lindiga / T/
- Kangil tireltõus jõuga
- Kätelseis
- Harkhüpe
- Ringteatejooksus osalema
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega
- Kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- Kuulitõuge paigalt
- Joosta 1500 meetrit
- Petted
- Kaitsema / mees-mees/
- Söödud liikumiselt
- Kaks sammu pealvise
- Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt
- Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis
- Laskumine madalasisendis
- Määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku
- Oskab valida õiget liikumistempot ja –viisi ning teevarianti maastikul

Suudab

- Joosta 9 minutit T/ 11 minutit /P/
- Käte kõverdamine rippes 8 korda
- Kangil tireltõus 2 korda
- Läbib järjest suusatades 5 km /T/, 6 km /P/

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele 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.

Valdkonnapädevused						Õppesisu
Emakeel pädevus	võõrkeel pädevus	Kunstipädevus	Sotsiaalne pädevus	Loodusteaduslik pädevus	Tehnoloogiline pädevus	9. kl.
+	+	+	+	+		
						KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks

						1500metrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.
+	+	+	+			VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild,pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped,toengud,ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes.Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang:Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.
+	+	+	+			SPORTMÄNG Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.
+	+	+	+	+		SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
+	+	+	+	+		6. ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.
+	+	+	+			TANTSULINE LIIKUMINE. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

9. klassi õpilane

Teab

- Kuidas isesesvalt treenida
- Kuidas analüüsida oma kehalise vormisoleku taset
- Kuidas arendada oma kehalisi võimeid
- Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone

Oskab

- Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena
- Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel /T/
- Kangil tireltõus jõuga
- Käärhõör /P/
- Kätelseis
- Kägarhüpe
- Aeroobika tervisespordialana /T/
- Kestvusjooks
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega
- Kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- Kuulitõuke soojendusharjutused
- Kuulitõuge hoogast
- Korvpall-mängita reeglite järgi

- Mängida 3: 3 ja 5: 5
- Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng
- Mõngijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks
- mängida reeglite järgi
- laskumine madalasendis
- õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine
- valida õiget liikumistempot ja viisi ning teevarianti maastikul
- Mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada
- Arutlema tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur

Suudab

- Joosta järjest 9 minutit /T/ 12 minutit /P/
- Läbib järjest suusatades 5 km /T/ 8km /P/

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestab Narva Vanalinna Riigikool õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestab kool tulemuse kõrval õpilase arengut, tema tulemusi võrreldes eelnevatega ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendab kool ka õpilase enesehindamist.