

# KEHALINE KASVATUS

## 1.klass

Õppe ja kasvatustöö eesmärgid:

Põhikooli kehalise kasvatusena 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 ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaastööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

## Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Sotsiaalne ja kodanikupädevus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Õppetundide arv: 70 tundi (2 tundi nädalas) + 35 h tantsuline liikumine

| Valdkond/spordiala<br>+ Ajakava                    | Õppesisu  | Õpitulemused   | Lõimingud   | Õppetegevused ja<br>metoodilised<br>soovitused   |
|--|---|--|---|--|
| TEADMISED<br>SPORDIST JA<br>LIIKUMISVIISI-<br>DEST | 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.<br>Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.<br><br>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja | 1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).<br>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, | <b>Eesti keel</b> : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.<br><b>Kunstiained</b> : rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumise liikumises ja enda ümber looduses.<br><b>Matemaatika</b> : loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). | Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. |

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
|                                     | <p>liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>   | <p>liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p> | <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>   |   |
| <p>VÕIMLEMINE<br/>15 – 18 tundi</p> | <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine</p> | <p>1)Oskab tundi alustada ravis.</p> <p>2)Oskab liikuda ravis.</p> <p>3)On tutvunud erinevate liikumisviisidega.</p> <p>4)On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.</p> <p>5)On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.</p>  | <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p> |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   | <p>kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tarel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused</b></p> <p><b>toenghüppeks:</b> sirutushüpe.</p> |  |   |   |
| <p>JOOKS, HÜPPED, VISKED</p> <p>12 – 16 tundi</p> | <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped hüppitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>      | <p>1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.</p> <p>2) Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.</p> <p>3) Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüppitsaga.</p> <p>4) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>5) On tutvunud palli – ja käehoidega viskamisel.</p> | <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieeni, karastamise, tervisliku toitumise; keha tunnetuse liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p><b>Sotsiaalained:</b> Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p> |

|                                 |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|
|                                 |   |   | kinnipidamine.<br><b>Matemaatika:</b> geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.   |   |
| LIIKUMISMÄNGUD<br>17 – 20 tundi | Jooksu- ja hüppemängud.<br>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.<br>Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.<br>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga.<br>Liikumismängud väljas/maastikul.   | 1)Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.<br>2)Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.                       | <b>Sotsiaalsed:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.   | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.<br>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega.<br>Diferentseeritud töö. |
| TALIALAD<br>10 – 16 tundi       | <b>Suusatamine</b><br>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.<br>Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus.<br>Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. | 1)Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.<br>2)Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.<br>3)Läbib suuskadel erineval maastikul 500 m. | <b>Eesti keel ja kirjandus:</b> talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.<br><b>Loodusained:</b> 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.<br><b>Sotsiaalsed:</b> kaaslastega | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.<br>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.                              |

|                                     |  |   |   |  |
|-------------------------------------|--|---|---|--|
|                                     |  |   | arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.<br><b>Matemaatika:</b> võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).   |  |
| TANTSULINE<br>LIIKUMINE<br>35 tundi | Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.<br>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.<br>Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.<br>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.<br>Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.<br>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. | 1)mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.<br>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.<br>3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.<br>4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud ( polka, hüpaksamm, galopp) | <b>Kunst:</b> Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.<br><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.<br><b>Sotsiaalsained:</b> kaaslasega arvestamine; koostöö. | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.<br>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö.<br>Tunnetab rütmide erinevust.<br>Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali.<br>Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist.<br>Oskab imiteerida juhtantsijat. |

## Hindamisest

Hindamise aluseks on Põlva kooli hindamise kord. 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 praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

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

## 2. klass

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja 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.

## Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.



**Õppetundide arv: 12 tundi ujumist + 35 tantsuline liikumine + 58 kehaline kasvatus**

| Valdkond/<br>spordiala<br>+ Ajakava                        | Õppesisu  | Õpitulemused  | Lõimingud  | Õppetegevused ja<br>metoodilised<br>soovitused  |
|--|---|---|--|---|
| TEADMI-<br>SED<br>SPORDIST<br>JA<br>LIIKUMIS-<br>VIISIDEST | <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.<br/>Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> | <p>1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p> | <p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |
| VÕIMLE-<br>MINE<br>18 tundi                                | <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p>   | <p>1) Oskab tundi alustada rivis.</p> <p>2) Oskab liikuda rivis.</p> <p>3) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.</p>   | <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p>  | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p>  |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutushüpe.</p> | <p>4) On tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga;</p> <p>5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>7) Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> | <p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumislaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p>             | <p>praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p>          |
| <p>JOOKS, HÜPPED, VISKED<br/>18 tundi</p> | <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p>  | <p>1)Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.</p> <p>2)Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.</p> <p>3)Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.</p>   | <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> | <p>4) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>5) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>6) Läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi</p> <p>7) On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega;</p> <p>8) On tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>9) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> | <p>rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, 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> <p><b>Sotsiaalsed:</b> Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p> | <p>kaasamine tegelemaks kergete tegevusteks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>   |
| <p>LIIKUMIS-<br/>MÄNGUD<br/>10 tundi</p> | <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</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><b>Sotsiaalsed:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p>   | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>TALIALAD<br/>10 tundi</p>             | <p><b>Suusatamine</b><br/>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning</p>  | <p>1) Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.</p> <p>2) Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.</p> <p>3) Läbib suuskadel erineval</p>  | <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusõpetuses</p>   | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>   |

|                                |  |   |  |  |
|--------------------------------|--|---|--|--|
|                                | <p>liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Lehvikpööre e. astepööre eest.</p> <p>Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus.</p> <p>Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites.</p> <p>Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> | <p>maastikul 1,5km.</p> <p>4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat</p> <p>5) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid</p>                                | <p>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> <p><b>Sotsiaalsed:</b> kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> | <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.</p>                     |
| <p>UJUMINE</p> <p>12 tundi</p> | <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias.</p> <p>Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Veega kohanemise harjutused.</p> <p>Rinnuli- ja seliliujumine.</p>  | <p>1) Ujub vabalt valitud stiilis 15m.</p> <p>2) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.</p> <p>3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p> | <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus.</p> <p><b>Loodusained:</b> keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise</p>  | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   | <p>alustamiseks ja peatamiseks; kiiruse hindamine, temperatuur.</p> <p><b>Sotsiaalsed:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> läbitud vahemaa arvutamine.</p> |  |
| <p>TANTSU-LINE<br/>LIIKUMINE<br/>35 tundi</p> | <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.<br/>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.<br/>Spontaansust ja liikumise röömu arendavad mängud.<br/>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.<br/>Kõõni-, kõõl-, hüpak-, galopp ja lõppamm.<br/>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p> | <p>1) mängib/tantsib õõpitud eesti laulumänge.<br/>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.<br/>3) teab mõõsteid: partner, kõõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.<br/>4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kõõtega, põõlveplaks, sõõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud ( polka, hüpakamm, galopp)</p> | <p><b>Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguuline eneseväljendus isikupõõraselt liikudes.</b><br/><b>Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrised kujundid.</b><br/><b>Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.</b></p>  | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õõpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.<br/>Kõõkide õõpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.<br/>Diferentseeritud töö.<br/>Tunnetab rütmide erinevust.<br/>Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali.<br/>Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist.<br/>Oskab imiteerida juhtantsijat.</p> |

## Hindamine

Hindamise aluseks on Põlva kooli hindamise kord.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Hinnates kasutatakse numbrilisi hindeid ja sõnalisi hinnangud.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

II kl hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõetamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).

Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

## 3. klass

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja 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.

## Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Õppetundide arv: 105 tundi: 70h kehalist kasvatust + 35h peotantsu

| Valdkond/spordiala                       | Õppesisu  | Õpitulemused  | Lõimingud  | Õppetegevused ja meetoodilised soovitus   |
|--|---|---|--|---|
| TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMIS-VIISIDEST | <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest</p> | <p>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).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p> | <p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.   |   |   |   |
| VÕIMLE-<br>MINE<br>18 -24 tundi<br>tundi | <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). <b>Koordinatsiooni harjutused:</b> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused</p> | <p>1) Oskab liikuda rivis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;</p> <p>5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>7) Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> | <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p> |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
|   | <p>turiseisuks ja tireliks, tiral ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused</b></p> <p><b>toenghüppeks:</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> |  |  |   |
| <p>JOOKS, HÜPPED, VISKED<br/>18 tundi</p> | <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>2) Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</li> <li>3) Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol> | <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine;</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | <p>teatepulgaga.<br/> <b>Hüpped.</b> 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 otsehoolt.<br/> <b>Visked.</b> Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p> |  | <p>keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.<br/> <b>Sotsiaalsed:</b> Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.<br/> <b>Matemaatika:</b> geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p> |  |
| <p>LIIKUMIS-<br/>MÄNGUD<br/>10 - 12 tundi</p> | <p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>   | <p>1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;<br/> 2) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> | <p><b>Sotsiaalsed:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p>   | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>TALIALAD<br/>16 tundi</p>                  | <p><b>Suusatamine</b><br/> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.<br/> Kukkumine ja tõusmine paigal</p>   | <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga<br/> 3) Läbib suuskadel erineval maastikul 3 km.</p>  | <p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.<br/> <b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline</p>  | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste</p>  |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   | <p>ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.<br/>Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus.<br/>Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites.<br/>Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).<br/><b>Uisutamine</b><br/>Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p> | <p>4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat<br/>5) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid</p>   | <p>rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.<br/><b>Sotsiaalsed:</b> kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.<br/><b>Matemaatika:</b> võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> | <p>võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.</p>  |
| <p>TANTSU-LINE<br/>LIIKUMINE<br/>35 tundi</p> | <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.<br/>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.<br/>Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.<br/>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.<br/>Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.<br/>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.<br/>Lihtsad tantsud.</p>       | <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.<br/>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.<br/>3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.<br/>4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad</p> | <p><b>Kunst:</b> Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.<br/><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.<br/><b>Sotsiaalsed:</b> kaaslasega arvestamine; koostöö.</p>   | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.<br/>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.<br/>Diferentseeritud töö.<br/>Tunnetab rütmide erinevust.<br/>Oskab moodustada ringi, kolonni ja</p> |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | tantsusammud ( polka, hüpaksamm, galopp) |  | diagonaali.<br>Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist.<br>Oskab imiteerida juhtantsijat. |
|--|--|--|--|---|

### Hindamisest

Hindamise aluseks on Põlva kooli hindamise kord

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Hinnates kasutatakse numbrilisi hindeid ja sõnalisi hinnangud.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast tevitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

III klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).

Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.