

<b>Illuka Kooli ainekava</b>	Ainevaldkond: <b>kehaline kasvatus</b>	Õppeaine: <b>kehaline kasvatus</b>
II kooliaste	<b>4.klass</b>	Tundide arv: <b>3</b>
<b>Õppeaine kirjeldus</b>		
<p>Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.</p> <p>Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
<b>Õpitulemused:</b>		<b>Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>
<p><b><i>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitsemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises)</i></b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab erinevaid lihtsamaid jooksuharjutusi korrektse tehnikaga, pendelteatejooksus ja teatejooksudes teeb korrektse teatevahetuse</li> <li>2) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>3) jookseb 20m lõikude vastupidavus- kordusjooksu vastavalt eakohastele normidele</li> <li>4) sooritab kaugushüppe paku tabamisega</li> <li>5) sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas</li> <li>6) sooritab täpsusviskeid vastu korvilauda</li> <li>7) sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>8) sooritab vahendiga harjutusi, sportmänge, liikumismänge ja teatevõistlusi</li> <li>9) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</li> <li>10) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</li> <li>11) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil</li> <li>12) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>13) sooritab suusatades laskumise põhi- ja puhkeasendis</li> <li>14) sooritab suuskadel pöördeid</li> <li>15) kasutab suusatades laskumisel sahkpidurdust</li> </ol>		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga</p>

<p><b>Teema: Tervis ja kehalised võimed</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) annab hinnangu enda kehalistele võimetele</li><li>2) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</li><li>3) püstitab õpetaja abiga lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal ja arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist.</li><li>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.</li><li>5) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li></ol> <p><b>Teema: Kehaline aktiivsus</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) õpilane oskab hinnata enda igapäevast kehalist aktiivsust</li><li>2) kasutab lihtsaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.</li><li>3) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele</li><li>4) õpilane oskab kirjeldada oma kehalist aktiivsust</li><li>5) teab peamisi liikumisel juhtuda võivaid vigastusi ning esmast käitumist nende korra</li><li>6) sooritab õpetaja abiga liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi</li></ol> <p><b>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li><li>2) sooritab õpetaja toetusell vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</li><li>3) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale</li></ol> <p><b>Teema: Liikumine ja kultuur</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) oskab käituda spordivõistlustel</li></ol>	<p>arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub harjutuste, liikumis- ja sportmängude kaudu.</p> <p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.</p> <p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
---	---

- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses
- 3) rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud suuremaid kultuuriüritusi
- 5) tutvub orienteerumisega kaardi järgi
- 6) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas

### Õppesisu:

#### Liikumisoskused

**Jooks-** erinevad jooksuharjutused. Pendelteatejooks ja ringteatejooks. Sprint stardikäsklustega. Keskmaajooks. Kestvusjooks. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.

**Hüpped-** Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Kõrgushüpe üleastumistehnikas.

**Visked-** erinevad viskeharjutused. Pallivise paigalt ja hooga.

**Liikumismängud-** vahendi hoie, põrgatamine ja söötmine liikumisel. Jooksu-, viske- ja hüppemängud. Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Rahvastepall, saalihoki, pesapall, jms liikumis- ja sportmängud. Vahendi käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine, löömine.

**Suusatamine-** paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukelise kahesammuline sõiduviis ja paaristõukeline kahesammuline uisu-samm sõiduviis. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

**Võimlemine-** rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Hüpitsaharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Akrobaatika: tیره ette ja taha, kaarsild. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas.

#### Tervis ja kehalised võimed

Kehaliste võimete arendamine- vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane osaleb mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab. Õpilane oskab kasutada mõõtmistulemusi, et seada õpetaja abiga lühiajalisi eesmärke. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

#### Kehaline aktiivsus

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda. Lihtsamad tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejate ja aktiivsusmonitoridega tutvumine.

Soojendusharjutused. Piisava une vajalikkus. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

#### Vaimne ja kehaline tasakaal

Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused.

Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Massaaž.

### Liikumine ja kultuur

Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega. Õpilane toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

### Põhimõisted:

**Liikumisoskus:** Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

**Tervis ja kehalised võimed:** tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

**Kehaline aktiivsus:** liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine

**Vaimne ja kehaline tasakaal:** vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

**Liikumine ja kultuur:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine

### Kooli väärtuste arendamine:

- **KOOSTÖÖ:** koostöö võistkonnaliikmetega liikumis- ja sportmängudes, koostöö paarisharjutustes, ausa mängu põhimõtete järgimine
- **ETTEVÕTLIKKUS:** julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine ja kehaliste võimete seotud eesmärkide püstitamine. Eneseteostusvajaduse toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine
- **LOOVUS:** loovliikumine, liikumismängude väljamõtlemine, harjutuste ja liikumiskombinatsioonide loomine
- **KESKKONNAHOID:** kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides
- **TERVIS:** tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Käsitletakse ka liikumise ja toitumise tasakaalu teemat ja omandatakse teadmised lihtsamatest esmaabivõtetest liikumistes saadud vigastuste korral. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Tervistav liikumine. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

### Lõiming

Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 4. klassis õpitavate ainete vahel. Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).

### Hindamine:

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust

Illuka Kooli õppekava  
Lisa 2: II kooliastme kehalise kasvatuse ainekavad  
Direktori kk 19.10.2024 nr 1-3/6

<ul style="list-style-type: none"><li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine</li><li>• Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused</li><li>• Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), võrdlused ja analüüsi oskus. Liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg.</li><li>• Tööõpetus - mänguvahendite valmistamine</li><li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmastikuoludes</li></ul>	<p>ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse hinde ja sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviga määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p>
<b>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</b>	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.</li><li>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.</li><li>3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid.</li><li>4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.</li><li>5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</li></ol>	

<b>Illuka Kooli ainekava</b>	Ainevaldkond: <b>kehaline kasvatus</b>	Õppeaine: <b>kehaline kasvatus</b>
II kooliaste	<b>5.klass</b>	Tundide arv: <b>3</b>
<b>Õppeaine kirjeldus</b>		
<p>Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
<b>Õpitulemused:</b>		<b>Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>
<p><b>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitsemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises)</b>          Õpilane:          1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi korrektse tehnikaga, pendelteatejooksus ja teatejooksudes teeb korrektse teatevahetuse          2) jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega          3) jookseb 20m löikude vastupidavuskordusjooksu vastavalt eakohastele normidele          4) sooritab kaugushüppe paku tabamisega          5) sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas          6) sooritab täpsusviskeid horisontaalse märklaua vastu          7) sooritab hoojooksult palliviske          8) sooritab vahendiga harjutusi, sportmänge, liikumismänge ja teatevõistlusi; kasutab vahendeid oma oskuste arendamiseks</p>		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine.          Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

- 9) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- 10) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 11) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)
- 12) suusatab klassikalises tehnikas vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduviisiga, suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga märke tõusul
- 13) sooritab suuskadel laskumise põhi- ja puhkeasendis
- 14) sooritab suuskadel liikumisel pöörded
- 15) kasutab suuskadel laskumisel sahk- ja triivpidurdust

**Teema: Tervis ja kehalised võimed**

**Õpilane:**

- 1) annab hinnangu enda kehalistele võimetele
- 2) seostab ja teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- 3) püstitab õpetaja abiga lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal ja arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist
- 4) arendab enda kehalisi võimeid õpetaja abiga lähtuvalt püstitatud eesmärgist
- 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.
- 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

**Teema: Kehaline aktiivsus**

**Õpilane:**

- 1) oskab hinnata enda igapäevast kehalist aktiivsust.
- 2) oskab kasutada tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub harjutuste, liikumis- ja sportmängude kaudu.

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arengu ja tervisliku seisundiga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.

<p>enda kehalise aktiivsuse hindamiseks</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</li><li>4) oskab kirjeldada oma kehalist aktiivsust ja planeerib seda enda igapäevastesse tegevustesse</li><li>5) teab peamisi liikumisel juhtuda võivaid vigastusi ning esmast käitumist nende korral</li><li>6) sooritab lihtsamaid liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi</li></ol> <p><b>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toimetulemist soodustavaid tegevusi</li><li>2) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</li><li>3) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale</li></ol> <p><b>Teema: Liikumine ja kultuur</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) oskab käituda spordivõistlustel</li><li>2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna</li><li>3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses.</li><li>4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi</li><li>5) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li></ol>	<p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
---	---



<p>6) tutvub orienteerumisega kaardi järgi, tutvub põhileppemärkidega (-10 märki)</p> <p>7) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</p> <p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda</p>	
---	--

### Õppesisu:

#### Liikumisoskused

**Jooks-** erinevad jooksuharjutused. Pendelteatejooks ja ringteatejooks. Sprint stardikäsklustega. Kesksmaajooks. Kestvusjooks. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Jooks maastikul.

**Hüpped-** mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Kõrgushüpe üleastumistehnikas. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.

**Visked-** viskeharjutused. Pallivise hooga.

**Liikumismängud-** Vahendi hoie, põrgatamine ja söötmine liikumisel. Jooksu-, viske- ja hüppemängud. Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Rahvastepall, saalihoki, pesapall, minivõrkpall, korvpall jms liikumis- ja sportmängud. Vahendi käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine, löömine.

**Suusatamine-** paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis ja paaristõukeline kahesammulise uisu-samm sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Ebatasasuste ületamine. Pöörded laskumisel. Sahkpidurdus. Triivpidurdus. Teatevõistlused. Mängud suuskadel.

**Võimlemine-** rühiharjutused: kehatüve lihaseid trenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Jõu- venitus- ja lõdvestusharjutused. Hüpiisaharjutused: hüplemine hüpiitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid poomil (T). Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas.

#### Tervis ja kehalised võimed

Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal.

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab.

Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et püstitada õpetaja abiga lühiajalisi eesmärke. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

#### Kehaline aktiivsus

Õpilane analüüsib, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.

Soojendusharjutused. Piisava une vajalikkus. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused. Hingamisharjutused.

Tähelepanuharjutused.

Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Massaaž.

### **Liikumine ja kultuur**

Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega. Õpilane toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine.

Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest, keskkonnahoid.

### **Põhimõisted:**

**Liikumisoskus:** Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas;

edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

**Tervis ja kehalised võimed:** tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

**Kehaline aktiivsus:** liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine

**Vaimne ja kehaline tasakaal:** vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

**Liikumine ja kultuur:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine

### **Kooli väärtuste arendamine:**

- **KOOSTÖÖ:** koostöö võistkonnaliikmetega liikumis- ja sportmängudes, koostöö paarisharjutustes, ausa mängu põhimõtete järgimine
- **ETTEVÕTLIKKUS:** julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine ja kehaliste võimetega seotud eesmärkide püstitamine. Eneseteostusvajaduse toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine. Minivõistluste loomine ja läbiviimine.
- **LOOVUS:** loovliikumine, liikumismängude väljamõtlemine, harjutuste ja liikumiskombinatsioonide loomine
- **KESKKONNAHOID:** kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides
- **TERVIS:** tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Käsitletakse ka liikumise ja toitumise tasakaalu teemat ja omandatakse teadmised lihtsamatest esmaabivõtetest liikumistes saadud vigastuste korral. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Tervistav liikumine. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või

suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.	
<b>Lõiming</b>	<b>Hindamine:</b>
<p>Vertikaalne lõiming õppeaine sees.                  Horisontaalne lõiming 5. klassis õpitavate ainete vahel.                  Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, liikumismängude ja spordialade nimetused</li> <li>• Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</li> <li>• Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), võrdlused ja analüüsioskus, loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg. Punktide lugemine erinevatel spordialadel.</li> <li>• Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</li> <li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmastikuoludes</li> </ul>	<p>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. Õpitulemusi hinnatakse hinde ja sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p>

**Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:**

Õpilane:

- 1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.
- 3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

<b>Illuka Kooli ainekava</b>	Ainevaldkond: <b>kehaline kasvatus</b>	Õppeaine: <b>kehaline kasvatus</b>
II kooliaste	<b>6.klass</b>	Tundide arv: <b>2</b>
<b>Õppeaine kirjeldus</b>		
<p>Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.</p> <p>Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
<b>Õpitulemused:</b>		<b>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>
<p><b><i>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitsemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises)</i></b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi korrektse tehnikaga, pendelteatejooksus ja teatejooksudes teeb korrektse teatevahetuse</li> <li>2) jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega</li> <li>3) jookseb 20m lõikude vastupidavus- kordusjooksu vastavalt eakohastele normidele</li> <li>4) sooritab oma sammumärgist täishoolt kaugushüppe paku tabamisega</li> <li>5) sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas ja flopptehnikas</li> <li>6) sooritab täpsusviskeid</li> <li>7) sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>8) sooritab vahendiga harjutusi, sportmänge, liikumismänge ja teatevõistlusi; kasutab vahendeid oma oskuste arendamiseks</li> <li>9) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</li> <li>10) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</li> <li>11) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)</li> <li>12) suusatab klassikalises tehnikas vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduviisiga, suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga mäkke tõusul</li> </ol>		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

- 13) sooritab suuskadel laskumise põhi- ja puhkeasendis
- 14) sooritab suuskadel liikumisel pöördeid
- 15) kasutab suuskadel laskumisel sahk- ja triivpidurdust

**Teema: Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

- 1) annab hinnangu enda kehalistele võimetele
- 2) seostab ja teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- 3) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal ja arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist
- 4) arendab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel ka iseseisvalt lähtuvalt püstitatud eesmärgist
- 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist
- 6) mõistab ja analüüsib liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

**Teema: Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

- 1) oskab hinnata ja analüüsida enda igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks
- 3) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele
- 4) oskab kirjeldada oma kehalist aktiivsust ja planeerib seda enda igapäevastesse tegevustesse.
- 5) teab peamisi vigastusi ning esmast käitumist nende korral
- 6) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toimetulemist soodustavaid tegevusi

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub harjutuste, liikumis- ja sportmängude kaudu.

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga ning tervisliku seisundiga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.

Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel.

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

- 2) sooritab lihtsamaid vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 3) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale

**Teema: Liikumine ja kultuur**

**Õpilane:**

- 1) oskab käituda spordivõistlustel
- 2) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
- 3) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses
- 5) teab, rakendab ja analüüsib ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 6) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 7) tutvub orienteerumisega kaardi järgi, tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki)
- 8) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
- 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda

**Õppesisu:**

**Liikumisoskused**

**Jooks-** erinevad jooksuharjutused. Pendelteatejooks ja ringteatejooks. Sprint stardikäsklustega madallähtest. Keskmaajooks. Kestvusjooks. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Jooks maastikul.

**Hüpped-** mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Kõrgushüpe üleastumistehnikas ja flopptehnikas. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine.

**Visked.** Viskeharjutused. Pallivise hooga.

**Liikumismängud-** vahendi hoie, põrgatamine ja söötmine liikumisel. Jooksu-, viske- ja hüppemängud. Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Rahvastepall, saalihoki, pesapall, võrkpall, korvpall jms liikumis- ja sportmängud. Vahendi käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine, löömine.

**Suusatamine-** paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis ja paaristõukeline kahesammuline uisu-samm sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Ebatasasuste ületamine. Põrded laskumisel. Sahkpidurdus. Triivpidurdus. Teatevõistlused suuskadel. Mängud suuskadel.

**Võimlemine-** rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Hüpiharjutused: hüplemine hüpiharjutamisega ette paigal ja liikumisel.

Akrobaatika: tiral ette ja taha, kaarsild. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid poomil (T). Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid ja nende kasutamine.

Soojendusharjutused. Piisava une vajalikkus. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112. Esmaabi.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused.

Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Massaaž.

### **Liikumine ja kultuur**

Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega. Õpilane toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine ja tähtsus.. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Keskkonnasäästlik mõtteviis.

### **Põhimõisted:**

**Liikumisoskus:** Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

**Tervis ja kehalised võimed:** terviseiga seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

**Kehaline aktiivsus:** liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine

**Vaimne ja kehaline tasakaal:**; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõdvestus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

**Liikumine ja kultuur:** spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine

### **Kooli väärtuste arendamine:**



- **KOOSTÖÖ:** koostöö võistkonnaliikmetega liikumis- ja sportmängudes, koostöö paarisharjutustes, ausa mängu põhimõtete järgimine
- **ETTEVÕTLIKKUS:** julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine ja kehaliste võimetega seotud eesmärkide püstitamine. Eneseteostusvajaduse toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine. Minisportivõistluse läbiviimine
- **LOOVUS:** loovliikumine, liikumismängude väljamõtlemine, harjutuste ja liikumiskombinatsioonide loomine
- **KESKKONNAHOID:** kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides
- **TERVIS:** tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Käsitletakse ka liikumise ja toitumise tasakaalu teemat ja omandatakse teadmised lihtsamatest esmaabivõtetest liikumistes saadud vigastuste korral. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Tervistav liikumine. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Lõiming	Hindamine:
<p>Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 6. klassis õpitavate ainete vahel. Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus</li> <li>• Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.</li> <li>• Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. Looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</li> </ul>	<p>Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. 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. Õpitulemusi hinnatakse hinde ja sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.</p>

Illuka Kooli õppekava  
Lisa 2: II kooliastme kehalise kasvatuse ainekavad  
Direktori kk 19.10.2024 nr 1-3/6

	Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.
--	--

**Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:**

Õpilane:

- 1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.
- 3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.