

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus põhikoolis

Liikumisõpetuse rakendamiseks eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuri- ja liikumispädevus: 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. Liikumisõpetuse rakendamise 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 välistingimustes;
4. liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel ja füüsiliselt aktiivsetes situatsioonides juhtuda võivates ohuolukordades;
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, kokkulepitud 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. on võimeline kasutama kehalist eneseväljendust läbi loova liikumise;
10. oskab märgata ja analüüsida liikumist läbi verbaalse väljenduse;
11. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
12. tunneb eesti tantsu aluspõhimõtteid ja põhielemente, väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1.2. Liikumisõpetuse õppeaine maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini ning tants, mida õpetatakse 1-6 klassini. Liikumisõpetuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

Õppeaine	Nädalatunde									Kokku
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
Kehaline kasvatus	2	2	2	3	3	2	2	2	2	20
Tants	2	2	2	2	2	1				11

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Ainevaldkonda kuuluvad kehaline kasvatus ja tants toetavad õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Õppeained toetavad õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlblist, sotsiaalset, kultuurilist ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlblist arengut.

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva kuus spordiala: 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 kahte), talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. Tantsu ainekava põhiteemadeks on teadmine tantsust ja erinevatest liikumisviisidest (ajalugu, teooria), eesti tantsu tehnilised elemendid, põhisammustik ja esteetika; loovliikumine (kehaline improvisatsioon, liikumiste kompositsioon ja füüsilise teatri alused).

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Liikumisõpetust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Ruila Põhikooli piirkonna võimalustest ja piirkonnas harrastatavatest aladest on populaarsed sulgpall ja disc golf.

Selleks on kehalise kasvatusa ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusa ette nähtud tundide mahust

saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Ruila Põhikooli kehalise kasvatuse ainekava käsitleb lisaks läbi ülekooliliste ürituste seiklusmängu, mille väljundiks on kõikidel kooliastmetel seiklusmäng “Välek”; rattasporti, mille väljundiks on iga-aastane rattamatk; eesti rahvapäraseid ja kohalikke liikumistraditsioone, mille väljundiks on vastlapäeva üritus ja Feliks Tungali mälestusvõistlus; liikumisharjumuste tekkimist toetavad ka ülekoolilised, kooliastmetepõhised ja klassisisesed matkad, sügisene spordipäev ja liikumisenädal.

Tantsu ainekavas käsitletavat teemat rakenduvad Pärimuspäeva raames.

Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja 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. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

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. Liikumisõpetuses 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. Läbi tantsu ja loova liikumise õpitakse tunda kohaliku kultuuri ja selle väärtusi, õpitakse liikumist mõistma kui kultuurivaldkonda.

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. Läbi eesti tantsu praktikate õpitakse väärtustama kohaliku kultuuri- ja liikumistraditsioone, toetatakse nende edasikandmist.

Enesemääratluspädevus. Liikumisõpetuse 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 3 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogidigikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osatalisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Liikumisõpetuses 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.

Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvast ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevelus.

1.5 Liikumisõpetuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Spordi ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist. **Matemaatika.** Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsed. Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja

loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus. 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. Liikumisõpetuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoold oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm). Tantutundides toetatakse läbi omaloominguliste ülesannete enesejuhtimise, planeerimise ja eesmärgipärase isesiseseva projekti elluviimise arendamist.

Kultuuriline identiteet. Liikumisõpetuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabe keskkond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Liikumisõpetuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
3. võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
6. kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
7. tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
8. ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust 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;
10. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid; kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivseim viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja alade/liikumispraktikate tehnika õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatöötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja vastavatest kriteeriumitest lähtuvatest hinnagutest “A” ehk arvestatud ja “MA” ehk mittearvestatud. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppeeesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste 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 ning tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab: kehalise kasvatus tundeid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

2.KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

2.1. Õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); 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/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) on osalenud kooliülestes üritustes ja mõistab rakendatavate alade praktilist kasutegurit ja kultuurilist rakendamist.
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

I kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Jooks, hüpped, visked
- D. Liikumismängud
- E. Taliala
- F. Tantsuline liikumine

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	Ohutu liikumine igal pool. Kaaslastega arvestamine.	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	Ohutu liikumine igal pool. Käitumisreeglid nii tunnis, kui kaaslastega	Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel	Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel
Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised	Isiklik hügieen, riietumine vastavalt	Hügieenireeglid kehalise harjutuse	Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.

ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	ilmastikule, pesemise vajalikkus peale tundi	tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus	Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus
Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	Elementaarsed teadmised spordialadest.	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.	Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
A1. Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne	Teab spordi tähtsusest tervisele.	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne
A2. Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab. Oskab käituda väljaspool kooli	Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab. Oskab käituda väljaspool kooli võistlussituatsioonis. täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.

		võistlussituatsiooni s. täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	
A3. Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)	Oskab anda hinnangut oma sooritusele	Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele	Oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele, oskab hinnata oma jõuvarusid
A4. Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi	Loetleb spordialasid	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi, teab nende spordialaseid saavutusi

B. Võimlemine

B. Võimlemine			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.	Rivistumine viirgu, tervitamine, pöörded paigal.	Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine loendamine pöörded paigal	Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused . Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale
Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja	Harki- ja käärihüplemine,	Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa	Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt

käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.	koordinatsiooniharju tused	tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharj utused	jalale, koordinatsiooniharjutused
Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.	Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused saate lugemisega	Üldarendavad võimlemisharjutuse d käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise	Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.	Ronimine üle takistuste ja takistuste alt	Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt	Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud
Akrobaatilised harjutused. Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	Tirel ette, kaarsild	Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, kaarsild.	Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise	Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja tasakaalu arendavad liikumismängud	Liikumine joonel, pingil ja kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise,	Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja

ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.		takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud	peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud
Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.	Harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.	Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.	Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
B1. Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)	Oskab liikuda rivis	Oskab liikuda, kasutades rivisammu	Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)
B2. Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel	Sooritab lihtsamate harjutuste kombinatsiooni	Sooritab harjutuste kombinatsiooni	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel
B3. Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha	Sooritab tireli ette	Sooritab tireli ette, turiseisu	Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
B4. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)	Oskab hüpitsaga hüpelda	Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (15 sekundi jooksul järjest)	Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

C. Jooks, hüpped, visked

C. Jooks, hüpped, visked			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			

<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p>	<p>Tunneb jooksu asendit ja erinevaid jooksu harjutusi.</p> <p>Teab mis on teatevõistlus ja pendelteatejooks.</p>	<p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p>	<p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p>
<p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p>	<p>Oskab paigalt kaugushüpet.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga</p>	<p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>	<p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p> <p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p>

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.	Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt	Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.	Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
C1. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
C2. Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi	Läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m distantsi	Läbib joostes võimetekohase tempoga 800m distantsi	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
C3. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
C4. Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga	Sooritab palliviske paigalt	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga
C5. Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Sooritab hoojooksult kaugushüppe	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega

D. Liikumismängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

D. Liikumismängud			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass

Õppesisu			
Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.
Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.	Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita, Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine viskamine, söötmine ja püüdmine,	Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.	Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
D1. Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes	mängib palliga liikumismänge. Põrgatab söödab mängides liikumismänge	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge

ning mängib nendega liikumismänge		nendega liikumismänge	
D2. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

E. Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
Suusatamine			
Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.	Trepptõus, Laskumine põhiasendis.	Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.	Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.
Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis	Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
Suusatamine			
E1. Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga	Suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise	Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga

		kahesammulise sõiduveisiga	
E2. Laskub mäest põhiasendis	Laskub mäest põhiasendis	Laskub mäest põhiasendis	Laskub mäest põhiasendis
E3. Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti	Läbib järjest suusatades 500 m (T) / 1 km (P) distantsti	Läbib järjest suusatades 1km km (T) / 2 km (P) distantsti	Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti

G. Ujumine (kohustuslik algõpetus I kooliastme)

I kooliastme õppesisu, õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades, ujumise hügieeninõuded, oskus hinnata enda suutlikkust vees ning käituda turvaliselt nii vees, veekogude ääres kui ka veekogude peal, tajuda ohte ning kutsuda abi ja tunda rõõmu ilma vahendita edasiliikumisest vees ja väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

Veega kohanemise harjutused, sukeldumine, libisemine, hõljumine, rinnuli- ja seliliujumine, turvalisus vees.

I kooliastme õpitulemused

Õpitulemused I kooliastmel

1. On omandanud ujumisoskuse (defineeritud EUL-I poolt : hüppa sügavasse vette ,uju 100m. rinnuli asendis , sukeldu , too käega põhjast ese , püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit , uju seejärel 100 m. selili ja välju veest) .
2. Ujub krooli rütmilise hingamisega küljele .
3. Ujub selili õige kätetööga .
4. Ujub lühikese maa (kuni 5 m.) vee all .
5. Suudab hõljuda veepinnal 3 minutit .
6. Tunneb kõiki ujumiseviise .
7. Tunneb vetelpääste HELP asendit .
8. Väärtustab ujumist ja tervislikku eluviisi elustiili osana .

9.Oskab vees kukerpalli teha .

10.Tunneb peamisi veeohutusreegleid .

2.2. I kooliastme hindamine

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 kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega, mis lähtuvad ainekavas sätestatud arevestuslikuks hindamise kriteeriumitest. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpilastele teavitatakse trimestri algul, mida sellel trimestril hinnatakse.

Kui õpilane on puudunud, siis trimestri lõpus hindamata on tal võimalus järele vastata järgmise trimestri algul kahe nädala jooksul.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. 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 hindamise harjutusena 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, 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. Esimeses klassis esimesel trimestril antakse õpilasele sõnaline hinnang, ilma märketa “A” ehk arvestatud või “MA” ehk mittearvestatud

Trimestrihinded koosnevad jooksvatest hinnangutest ja aasta kokkuvõttev hinnang kujuneb trimestri hinnangutest.

2.3. II kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

6. klassi õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alaid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja 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) on osalenud kooliülestes üritustes ja mõistab rakendatavate alade praktilist kasutegurit ja kultuurilist rakendamist.

7) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

8) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

II kooliastmel käsitletav temaatika:

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

B. Võimlemine

C. Kergejõustik

D. Liikumis- ja spordimängud

E. Taliala

F. Orienteerumine

G. Tantsuline liikumine

H. Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.	Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.	Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.	Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.	Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.	Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.	Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

		Lihtsad esmaabivõtted.	
Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.	Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.	Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.	Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel
Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.	Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.	Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.	Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti
Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.	Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas,	Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas,	Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailma
Teadmised antiikolümpiamängudest.			Teadmised antiikolümpiamängudest
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
A1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust

	aktiivsust/liikumisha rrastust	aktiivsust/liikumisha rrastust	
A2. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral	Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral
A3. Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne	oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne	oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
A4. Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid	Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse	Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse	Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse sooritab neid

	arendamiseks ning sooritab neid	arendamiseks ning sooritab neid	
A5. Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel	Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel	Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel	Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel
A6. Teab, mida tähendab aus mäng spordis	Teab, mida tähendab aus mäng spordis	Teab, mida tähendab aus mäng spordis	Teab, mida tähendab aus mäng spordis
A7. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisides t, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest	Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi	Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi	Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest

B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

B. Võimlemine			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumiselt.	Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine	Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded	Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samliikumiselt

	viirus ja kolonnis; pöörded		
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga.	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid . Hüplemisharjutused hüpitsaga	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga.
Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised
Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.	Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.	Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.	Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.	Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.	Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.	Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja	Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline	Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad	Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja

<p>hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog kääртоengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p>	<p>ronimine; käte erinevad haarded ja hoided, hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus;</p>	<p>haarded ja hoided, hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus;</p>	<p>hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog kääртоengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p>
<p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p>	<p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p>	<p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p>	<p>Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale;</p>
<p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>	<p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>	<p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>	<p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p>
<p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	<p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-</p>	<p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi</p>	<p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi</p>

	mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.	fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
B1. Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise	Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel
B2. Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
B3. Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)	Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)	Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)	Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)
B4. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel
B5. Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)	Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)	Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)	. Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil
B6. Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)	Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)	Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)	Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

C. Kergejõustik			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.	Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.	Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.	Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.
Kestvusjooks.	Kestvusjooks.	Kestvusjooks.	Kestvusjooks.
Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).	Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).	Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).	Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
Pallivise hoojooksult.	Pallivise hoojooksult.	Pallivise hoojooksult.	Pallivise hoojooksult.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
C1. Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus	Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus
C2. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe	Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe

	üleastumistehnika s kõrgushüppe		
C3. Sooritab hoojooksult palliviske	Sooritab hoojooksult palliviske	Sooritab hoojooksult palliviske	Sooritab hoojooksult palliviske
C4. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
C5. Jookseb järjest 9 minutit	Jookseb järjest 5 minutit	Jookseb järjest 6 minutit	Jookseb järjest 9 minutit

II kooliastme õpitulemused

Õpitulemused II kooliastmel
C1. Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus
C2. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
C3. Sooritab hoojooksult palliviske
C4. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
C5. Jookseb järjest 9 minutit

D. Liikumis- ja sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

D. Liikumis- ja sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall	Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall
Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.	Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.	Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.	Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			

D1. Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga	Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga	D1. Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
D2. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid	Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid	Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid	D2. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
D3. Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis	Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis	D3. Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
D4. Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis	Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis	D4. Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis
D5. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis	. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis	. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis	D5. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis
D6. Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse	. Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse	. Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse	D6. Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse

II kooliastme õpitulemused

Õpitulemused II kooliastmel (kooli valitud kahe sportmängu kohta)
D1. Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
D2. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
D3. Sooritab pörgatud takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis
D4. Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis
D5. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis
D6. Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse

E. Taliala-suusatamine.

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

E. Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	4. klass	5. klass	6. klass
Õppesisu			
Suusatamine			
Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus	Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus	Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus	Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus
Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis	Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusamm.	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusamm.	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusamm	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm ilma keppideta, paaristõukeline kahesammuline uisusamm
Teatesuusatamine	Teatesuusatamine	Teatesuusatamine	Teatesuusatamine
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
Suusatamine			
E1. Suusatab paaristõukelise ühesammulise	Suusatab paaristõukelise ühesammulise	Suusatab paaristõukelise ühesammulise	Suusatab paaristõukelise ühesammulise

sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga.	sõiduviisiga vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga .	sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga.	sõiduviisiga , vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga.
E2. Laskub mäest põhiasendis ja puhkeasendis .	Laskub mäest põhiasendis ja puhkeasendis.	Laskub mäest põhiasendis ja puhkeasendis.	Laskub mäest põhiasendis ja puhkeasendis.
E3. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi	Läbib järjest suusatades 1 km (T) / 3 km (P) distantsi	Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 4 km (P) distantsi	Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi

II kooliastme õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid

Õpitulemused II kooliastmel
E1. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga
E2. Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
E3. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde
E4. Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises
E5. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi

2.4 II kooliastme hindamine

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 kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse lähtuvalt arvestatuks hindamiseks sätestatud kriteeriumitest lähtuvalt "A" ehk arvestatud või "MA" ehk mittearvestatud. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpilastele teavitatakse trimestri algul, mida sellel trimestril hinnatakse. Kui õpilane on puudunud, siis on tal võimalik teha oma sooritus kehalise kasvatus konsultatsiooni ajal.

Kui õpilane on jäänud trimestri lõpus hindamata on tal võimalus järele vastata järgmise trimestri algul kahe nädala jooksul.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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.

Kui õpilasel puuduvad kehalise kasvatus riided, siis õpetaja teavitab lapsevanemat, tund tuleb järgi teha peale tunded kokkuleppel õpetajaga. Pesemisvahendite puudumisel teeb õpetaja märkuse. Hinnangut "MA", mis tähendab tegemata tööd, sooritamata harjutust, saab parandada kehalise kasvatus konsultatsiooni ajal. Kui lapsevanem peab vajalikuks last tunnist vabastada, siis lapsevanem saadab õpetaja telefonile teate.

II kooliastmes 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. Trimestri hinnangud koosnevad jooksvatest hinnanguteks ja aastahinne kujuneb trimestri hinnangutest.

2.4. III kooliastme õpitulemused kehalises kasvatuses

Põhikooli lõpetaja:

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

III kooliastmel käsitletav temaatika:

- A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest
- B. Võimlemine
- C. Kergejõustik
- D. Sportmängud
- E. Taliala

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

A. Teadmised spordist ja liikumisviisidest			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.	Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted	Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.	Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.	Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.	Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus	Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus
Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine,	Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta, Kehalise	Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide	Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide

spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs	seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	Teadmised õpitud spordialade, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest, ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid

<p>A1. Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</p>
<p>A2. Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi</p>	<p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</p>	<p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</p>	<p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul</p>
<p>A3. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes</p>	<p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes</p>	<p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes</p>	<p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes</p>
<p>A4. Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</p>	<p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</p>	<p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</p>	<p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</p>

A5. Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel	Osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel
---	--	--	--

B. Võimlemine

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

B. Võimlemine			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside

kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.	koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.	koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.	koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.
Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks	Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.	Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.	Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.	Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).	Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja	Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja	Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja

	harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhõör (P).	harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhõör (P).	harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhõör (P).
Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.	Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.	Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.	Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.	Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.	Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.	Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.
Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.	Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.	Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.	Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervise spordialana.	Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervise spordialana.	Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervise spordialana.	Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervise spordialana.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
B1. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel	B1. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsioon i muusika saatel	B1. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsioon i muusika saatel	B1. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsioon i muusika saatel
B2. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas	B2. Sooritab harjutuskombinatsioon i akrobaatikas	B2. Sooritab harjutuskombinatsioon i akrobaatikas	B2. Sooritab harjutuskombinatsioon i akrobaatikas
B3. Sooritab harjutuskombinatsiooni	B3. Sooritab harjutuskombinatsioon i rööbaspuudel (T, P)	B3. Sooritab harjutuskombinatsioon i rööbaspuudel (T, P)	B3. Sooritab harjutuskombinatsioon i rööbaspuudel (T, P)

rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P)	ja poomil (T) / kangil (P)	ja poomil (T) / kangil (P)	ja poomil (T) / kangil (P)
B4. Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)	Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)	B4. Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)	B4. Sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)

C. Kergejõustik

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

C. Kergejõustik			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Sprindi eelsoojendusharjutused.	Sprindi eelsoojendusharjutused	Sprindi eelsoojendusharjutused.	Sprindi eelsoojendusharjutused.
Ringteatejooks.	Ringteatejooks.	Ringteatejooks.	Ringteatejooks.
Kestvusjooks.	Kestvusjooks.	Kestvusjooks.	Kestvusjooks.
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.	Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.	Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.	Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
Pallivise hoojooksult (7. kl).	Pallivise hoojooksult (7. kl).	Pallivise hoojooksult (7. kl).	Pallivise hoojooksult (7. kl).
Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			

C1. Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe	C1. Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe	C1. Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe	C1. Sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
C2. Sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke	Sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke	C2. Sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke	C2. Sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke
C3. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	C3. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega	C3. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
C4. Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)	Suudab joosta järjest 6 minutit (T) / 7 minutit (P)	C4. Suudab joosta järjest 8 minutit (T) / 10 minutit (P)	C4. Suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P)

D. Sportmängud

Õppesisu ja õpitulemuste jaotumine klassiti

D. Sportmängud			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.	Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt, Petted. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3	Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused.	Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli

		Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.	võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid, Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt 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.	Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.	Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng	Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
D1. Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente

D2. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis	Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis	Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis	Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis
D3. Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis	Sooritab pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis	Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis	Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis
D4. Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus	Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus	Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus	Mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
D5. Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi	Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi	Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi	Mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi

E. Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

E. Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)			
III kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	7. klass	8. klass	9. klass
Õppesisu			
Suusatamine			
Libisamm tõusuviis . Sahk- , uisusamm- , paralleel- ja käärpööre .	Libisamm tõusuviis . Sahk- , uisusamm- , paralleel- ja käärpööre .	Libisamm tõusuviis . Sahk- , uisusamm- , paralleel- ja käärpööre .	Libisamm tõusuviis . Sahk- , uisusamm- , paralleel- ja käärpööre .
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul .	Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul .	Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul .	Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul .
Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis .Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi .	Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis .Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi .	Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis .Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi .	Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis .Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi .
Kepitõuketa uisusammu tempovariant . Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine	Kepitõuketa uisusammu tempovariant . Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine	Kepitõuketa uisusammu tempovariant . Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine	Kepitõuketa uisusammu tempovariant . Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
Suusatamine			

E1. Suusatab paaris-tõukelise ühe- ja kahe-sammulise sõiduviiisiga	. Suusatab paaris-tõukelise ühe- ja kahe-sammulise sõiduviiisiga	. Suusatab paaris-tõukelise ühe- ja kahe-sammulise sõiduviiisiga	. Suusatab paaris-tõukelise ühe- ja kahe-sammulise sõiduviiisiga
E2. Suusatab kepitõuketa uisusammuga tempo-varianti	Suusatab kepitõuketa uisusammuga tempo-varianti	Suusatab kepitõuketa uisusammuga tempo-varianti	Suusatab kepitõuketa uisusammuga tempo-varianti
E3. Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti	Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti	Läbib järjest suusatades 4km km (T) / 7 km (P) distantsti	Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti

Õppesisu ja III kooliastme õpitulemuste arvestuslikuks ehk “A” hindamise kriteeriumid

Õpitulemused III kooliastmel
E1. Suusatab paaris-tõukelise ühe- ja kahe-sammulise sõiduviiisiga
E2. Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempo-varianti
E3. Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsti

2.5. III kooliastme hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõötamist tunnis,

tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse hinnangutega ja koondhinnangutega "A" ehk arvestatud ja "MA" ehk mittearvestatud. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpilastele teavitatakse trimestri algul, mida sellel trimestral hinnatakse. Kui õpilane on puudunud, siis on tal võimalik teha oma sooritus kehalise kasvatus konsultatsiooni ajal.

Kui õpilane on jäänud trimestri lõpus hindamata on tal võimalus järele vastata järgmise trimestri algul kahe nädala jooksul.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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 hinnangu harjutusena 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.

Õpilane saab hinnanguks „MA“, kui tunnis pole õpilasel ette nähtud riideid, pesemisvahendeid. Pesemisvahendite puudumisel teeb õpetaja märkuse. Hinnangut „MA“, mis tähendab tegemata tööd, sooritamata harjutust, saab parandada kehalise kasvatus konsultatsiooni ajal.

III 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. Trimestri hinnagud koosnevad jooksvatest hinnangutest ja aasta hinnang kujuneb trimestri hinnangutest.

3. TANTSU AINEKAVA

3.1. Õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

Õpilane:

- 1) on võimeline kirjeldama regulaarse liikumise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne
- 2) on omandanud õpetatavad tehnilised elemendid,

3) on võimeline algelisel tasemel liikumisel eraldama kehaosi, tehes seda ökonoomse kehakasutusega

4) mõistab ja oskab seletada põhisõnavara seoses liikumiste kvaliteetidega, põhisammude nimetustega, liikumistasanditega

5) on võimeline töötama paarilisega ning rühmas

on osalenud kooliülestes üritustes ja mõistab rakendatavate alade praktilist kasutegurit ja kultuurilist rakendamist.

6) on võimeline looma nii õpitud kui loominguliste liikumiste põhjal lihtsaid

liikumisjadasid, sooritama neid rühmatöö korral nii sünkroonselt, kaanonis kui ka vabalt valitud ülesehituse põhjal, mõistab soolo ja dueti olemust

7) on võimeline selgitama oma loomingulisi töid ning analüüsima esmasel tasemel teiste omi

8) tunneb eesti pärimustantsu ja autoritantsu olemust ja on omandanud eesti rahvatantsu põhisammustiku

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest				
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused		Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
		1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu				
A1.Käitumine tantsulistes tegevustes	Tunnidistsipliini põhialused	Tunnidistsipliini põhialused, tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik	Tunnidistsipliini põhialused, tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik	Tunnidistsipliini põhialused, tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik Käitumisreeglid ja tavad valdkonnaülestel üritustel
A2.Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs	Liikumise põhikomponendid ja nende teooria	Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel)	Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel)	Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel)

			Liikumise kultuuriline kontekst igapäeva liikumiste tähenduste tasandil
A3. Teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest	eesti tantsu olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu- ja tantsupidu jooniste mõiste esmased tantsu märkimise tähiseid	eesti tantsu olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu- ja tantsupidu jooniste mõiste esmased tantsu märkimise tähiseid selts, rühmaliik;joonis;rahva rõivas	eesti tantsu olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu- ja tantsupidu jooniste mõiste esmased tantsu märkimise tähiseid selts, rühmaliik;joonis; rahvarõivas tantsustiilid'

Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid

A1. Käitumine vastavalt tunni reeglitele, nii enda kui teiste ohutusega arvestamine tunnis; Käitumine vastavalt erinevates esinemisolukordades	Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis	Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis; kasutab vastavat kombestikku tantsualastel üritustel	Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis; kasutab vastavat kombestikku tantsualastel üritustel; mõistab lavalise kombestiku olemust ja rakendab seda
A2. Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs	õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid	õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid -õpilane oskab	õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid -õpilane oskab kasutada erinevaid

	<p>-õpilane oskab kasutada erinevaid liikumiskvaliteete omaloomingulises töös</p> <p>-õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust</p> <p>-õpilane mõistab liikumistasandite olemust</p> <p>õpilane mõistab ring- ja sõõrtantsu põhimõtteid</p>	<p>kasutada erinevaid liikumiskvaliteete omaloomingulises töös</p> <p>-õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust</p> <p>-õpilane mõistab liikumistasandite olemust</p> <p>õpilane mõistab ring- ja sõõrtantsu põhimõtteid</p> <p>õpilane oskab selgitada improvisatsiooni ja kompositsiooni olemust, tunneb esmaseid kompositsiooni võtteid</p>	<p>liikumiskvaliteete omaloomingulises töös</p> <p>-õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust</p> <p>-õpilane mõistab liikumistasandite olemust</p> <p>õpilane mõistab ring- ja sõõrtantsu põhimõtteid</p> <p>õpilane oskab selgitada improvisatsiooni ja kompositsiooni olemust, tunneb esmaseid kompositsiooni võtteid</p> <p>õpilane oskab väljendada kehaliselt erinevaid emotsioone ja märkab nende väljendust teiste soorituses</p> <p>-õpilane mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus</p>
<p>A3. Teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest</p>	<p>õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust, nimetada põhisamme ja tantsuvõtteid</p> <p>-õpilane tunneb eesti tantsu</p>	<p>õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust, nimetada põhisamme ja tantsuvõtteid</p> <p>-õpilane tunneb eesti tantsu olulisemaid autoreid ja oskab neid</p>	<p>pilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust, nimetada põhisamme ja tantsuvõtteid</p> <p>-õpilane tunneb eesti tantsu olulisemaid autoreid ja oskab neid</p>

	<p>olulisemaid autoreid ja oskab neid nimetada -õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada -õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid</p>	<p>nimetada -õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada -õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid -oskab oma sõnadega selgitada seltsi olemust, nimetada eesti ajaloos tuntumaid - tunneb eesti tantsu olulisemaid rühmaliike ja oskab neid nimetada - teab, mis on rahvarõivas ja oskab selle olemust kirjeldada -õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning oskab lugeda lihtsamaid jooniseid (mees, naine, sõõr,ring, seliti, kõrvuti, rinnati, küliti)</p>	<p>nimetada -õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada -õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid -oskab oma sõnadega selgitada seltsi olemust, nimetada eesti ajaloos tuntumaid - tunneb eesti tantsu olulisemaid rühmaliike ja oskab neid nimetada - teab, mis on rahvarõivas ja oskab selle olemust kirjeldada -õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning oskab lugeda lihtsamaid jooniseid (mees, naine, sõõr,ring, seliti, kõrvuti, rinnati, küliti) -tunneb erinevaid eesti tantsu autoreid ja oskab nimetada nende</p>
--	---	---	---

			loomingut (Ullo Toomi, Anna Raudkats, Maie Orav, Maido Saar, Rauno Zubko) - mõistab laulumängude olemust ja julgeb nendes osaleda (Kungla rahvas, Isamaa hiilgaval pinnal) - eristab erinevateks tantsudeks kasutatavat muusikat (valss 3/4; polka 2/4)
--	--	--	---

B. Tantsutehnilised oskused

B. Tantsutehnilised oskused			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
B1. Põhisammude korrektne sooritamine	-kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm -madalhüpaksamm -galopisamm -vahetussamm	-kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm -madalhüpaksamm -galopisamm põõrlemisega	-kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm -madalhüpaksamm -galopisamm -vahetussamm

		-vahetussamm -jalaheitesamm -kiiksamm -ettevalmistus valsisammuks -(labajalg) -ettevalmistus polka sammuks -erinevate sammude kombinatsioonid	-jalaheitesamm -kiiksamm -jooksupolka -valss -galopjas polka -kergem versioon mazurkast
B2. Jooniste mõistmine	-ringjoon -kodarjoon -seliti -küliti -rinnati -vastupäeva -päripäeva -ring	ringjoon -kodarjoon -seliti -küliti -rinnati -vastupäeva -päripäeva -ring	ringjoon -kodarjoon -seliti -küliti -rinnati -vastupäeva -päripäeva -ring
B3. Pärimustantsude sooritus	Üks ühte Talurahvamäng Vares vaga linnukene Väravamäng Siisik	Kalamees Varas Aleksandra valss Kaera-Jaan Siisike	
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
B1. Põhisammud on korrektselt sooritatud	Oskab sooritada põhisamme nagu: kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm -madalhüpaksamm -galopisamm -vahetussamm	Oskab sooritada põhisamme nagu: -kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm -madalhüpaksamm -galopisamm põõrlemisega -vahetussamm -jalaheitesamm	Oskab sooritada põhisamme nagu -kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm -madalhüpaksamm -galopisamm -vahetussamm -jalaheitesamm -kiiksamm

		-kiiksamm -ettevalmistus valsisammuks -(labajalg) -ettevalmistus polka sammuks -erinevate sammude kombinatsioonid	-jooksupolka -valss -galopjas polka - lihtsam versioon mazurkast
B2. Põhiliste tantsujooniste mõistmine on omandatud, põhilised tantsuvõtted on omandatud	Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida, mõistan päri-ja vastupäeva liikumise tähendust, suudab seda põhimõtet rakendada Mõistab kodarjoonel ja ringjoonel seismist paarilisega kõrvuti, rinnati ja seliti. õpilane oskab võtta tantsuvõtteid ja nendes tantsida	Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida, mõistan päri-ja vastupäeva liikumise tähendust, suudab seda põhimõtet rakendada Oskab tantsida paaritantsu põhimõttel	Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida, mõistan päri-ja vastupäeva liikumise tähendust, suudab seda põhimõtet rakendada Oskab tantsida paaritantsu põhimõttel, ka grupis
B3. Õpilane oskab esitada õpitud pärimustantse, tantsu osade järjekord on õpilasel meeles ning põhisammud omandatud	Üks ühte Talurahvamäng Vares vaga linnukene Väravamäng Siisik	Kalamees Varas Aleksandra valss Kaera-Jaan Siisike	Sternpolka Krakovjakk Terve vald Kolmõpaari tants Stadilpolka

C. Improvisatsioonilised, kompositsioonilised ja etenduslikud oskused

C. Tantsutehnilised oskused			
I kooliastme õppesisu ja õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu klassiti		
	1. klass	2. klass	3. klass
Õppesisu			
C1 Improvisatsioon	-matkimine -vastandumine	-verbaalne stiimul -visuaalne stiimul -heliline stiimul -keskkond kui stiimul -paarlisega -grupis	-emotsiooni väljendus -zest liikumises -paarilisega -grupis
C2. Kompositsioon	-duett	-soolo	-etüüd
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
C1. Õpilane on omandanud füüsilise improviseerimise algpõhimõtted	-oskab sooritada improvisatsioonilisi ülesandeid paarilisega ja grupis teineteise jälgimise, matkimise ja vastandamise põhimõttel	-oskab verbaalselt sõnastatud ülesandest lähtuvalt improviseerida -oskab visuaalse stiimuli abil improviseerida -oskab improviseerida erinevate helide saatel -oskab improviseerida eri keskkondades -on loonud soolo kasutades erinevaid kompositsioonilisi meetodeid (ruum,	-julgeb katsetada erinevate emotsioonide väljendamist kehaliselt -mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus

		aeg, trajektoor, kvaliteet) julgeb improviseerida paarilisega ja grupis	
C2. Õpilane on omandanud esmased tantsu seade vormid	-dueti loomine kompositsiooniliste ülesannete kaudu	-on loonud soolo kasutades erinevaid kompositsioonilisi meetodeid (ruum, aeg, trajektoor, kvaliteet)	-õpilane julgeb ja oskab luua erinevaid etüüde erinevatele märksõnadele -õpilane oskab seletada lahti etüüdi olemust ja seda kehaliselt konstrueerida

3.1.2 I kooliastme hindamine

Õpitudemusi 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 kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitudemustele. Õpitudemusi hinnatakse arvestuslikuks hinnanguks sätestatud kriteeriumitest lähtuvalt kas "A" ehk arvestatud või "MA" ehk mittearvestatud, lisatakse kirjeldav hinnang. Õpitudemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitudemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpilastele teavitatakse trimestri algul, mida sellel trimestril hinnatakse. Kui õpilane on puudunud, siis on tal võimalik teha oma sooritus kehalise kasvatuse konsultatsiooni ajal.

Kui õpilane on jäänud trimestri lõpus hindamata on tal võimalus järele vastata järgmise trimestri algul kahe nädala jooksul.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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 hindeharjutusena 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 kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilane saab hinnanguks “MA”, kui tunnis pole õpilasel ette nähtud riideid, pesemisvahendeid. Pesemisvahendite puudumisel teeb õpetaja märkuse. Hinnangut “MA”, mis tähendab tegemata tööd, sooritamata harjutust, saab parandada kehalise kasvatuse konsultatsiooni ajal.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Trimestri hinnangud koosnevad jooksvatest hinnanguteks ja aastahinne kujuneb trimestri hinnangutest.

3.2. Õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

Õpilane:

- 1) on võimeline kirjeldama regulaarse liikumise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne
- 2) on omandanud õpetatavad tehnilised elemendid
- 3) on võimeline eraldama kehaosi, tehes seda ökonoomse kehakasutusega
- 4) mõistab ja oskab seletada põhisojavara seoses liikumiste kvaliteetidega, põhisojammude nimetustega, liikumistasanditega, tunneb rahvatantsu baassojavara
- 5) on võimeline töötama paarilisega ning rühmas, on võimeline omalagatuslikult läbi viima loomingulist ülesannet
- 6) on võimeline looma nii õpitud kui loominguliste liikumiste põhjal lihtsaid liikumisjadasid, sooritama neid rühmatöö korral nii sünkroonselt, kaanonis kui ka vabalt valitud ülesehituse põhjal, mõistab soolo ja dueti olemust
- 7) on võimeline selgitama oma loomingulisi töid ning analüüsima esmasel tasemel teiste omi
- 8) on selge ja arusaadava selgitusviisiga
- 9) Mõistab liikumist kui kehalist ja kunstilist praktikat
- 10) Tunneb rahvatantsu põhisojantuliike, mõistab sojavara ning oskab tantse lugeda
- 11) On tutvunud füüsilise teatri konseptsiooniga ning oskab luua kehaliselt performatiivseid lihtsamaid etüüde
- 12) on osalenud kooliülestes üritustes ja mõistab rakendatavate alade praktilist kasutegurit ja kultuurilist rakendamist.

13)Mõistab jooniste tähiseid, oskab neid lugeda ja tõlgendada

14)suudab materjali audiovisuaalsel viisil ja kirjelduste kaudu õppida

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused			
Õpitulemused ja õppesisu klassiti			
	4. klass	5. klass	6. klass
A1.Käitumine tantsulistes tegevustes	Oskab käituda tantsutunni situatsioonis, tunneb esinemiseetikat ning järgib seda. On omandanud pideva treeningu olulisuse mõistmise	Oskab käituda tantsutunni situatsioonis, tunneb esinemiseetikat ning järgib seda. On omandanud pideva treeningu olulisuse mõistmise Suunab end iseseisvale tööle	Oskab käituda tantsutunni situatsioonis, tunneb esinemiseetikat ning järgib seda. On omandanud pideva treeningu olulisuse mõistmise Suunab end iseseisvale tööle. Oskab kavandama iseseisvat õppimist, Suudab õppida kirjeldustele tuginedes
A2.Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs	Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel). Liikumise kultuuriline kontekst igapäeva liikumiste tähenduste tasandil; zest; etüüd	Stiililised erinevused subkultuurides, esmased tunnused ja nende võrdlemine	Mõistab eelnevalt õpitule tuginedes lugeda Jooniseid, tõlgendada kirjeldusi, õppida Audiovisuaalsele materjalile tuginedes
A3.Teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest	-stiil kui mõiste -tantsu märkimine	-tantsu loomine	-tantsu kirjeldused ja nende mõistmine -tantsu jooniste tõlgendamine

A4. Teadmised subkultuuridest	-tänavatants -rahvatants -kaasaegne tants -võistlustants	-iseseisev uurimus	-erinevad tantsulised “murded”
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
A1. Käitumine vastavalt tunni reeglitele, nii enda kui teiste ohutusega arvestamine tunnis; käitumine vastavalt erinevates esinemisolukordades	<p>Õpilane oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, mõistab esinemissitiatsiooni esteetikat ning rakendab seda.</p> <p>Oskab planeerida eakohaste jadade õppimist nii kirjelduste, jooniste kui videote abil</p>		
A2. Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs	<p>- mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus</p> <p>-õpilane julgeb ja oskab luua erinevaid etüüde erinevatele Märksõnadele</p> <p>-Tunneb joonistel kasutatavaid märgistusi, suudab visuaalsel vaatlusel liikumisi ära tunda</p>		
A3. Teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest	<p>-on tutvunud erinevate tantsustiilidega ja oskab neid kirjeldada(rahvatants, tänavatants, klassikaline tants, show ja jazztants).</p> <p>-on tutvunud erinevate rahvaste tantsudega (eesti, vene, aafrika eri rahvad, india, hiina, jaapani, soome, ja oskab neid näite põhjal iseloomustada, kasutades mõisteid nagu: liigutusvaliteet, tempo, joonis, mee</p> <p>-on loonud 1 tantsu jälgides igapäeva liigutusi</p>		
A4. Teadmised subkultuurist	<p>Õpilane tunneb erinevaid tantsulisi subkultuure ja oskab neid esmaste tunnuste järgi eristada</p> <p>Õpilane teab pärimustantsu erinevate põhjuste eri piirkondades ning mõistab nende olemust</p>		

B. Tantsutehnilised oskused

B. Tantsutehnilised oskused			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused			
Õpitulemused ja õppesisu klassiti			
	4. klass	5.klass	6. klass
B1. Põhisammude korrektne sooritamine	--kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm - -madalhüpaksamm -galopisamm -vahetussamm -jalaheitesamm -kiiksamm -jooksupolka -valss -labajalavalss -eideratta ettevalmistav samm -polka	Õpilane on omandanud eelnevalt õpitud põhisammude arendatud kombinatsioonid -eideratas -voorvalss Valitud tantsupeo materjal	Õpilane oskab erinevaid põhisamme kombineerida Suudab liikumistesse kombineerida teiste liikumistsiilide same
B2. Jooniste mõistmine	-ringjoon -kodarjoon -seliti -küliti -rinnati -vastupäeva -päripäeva -ring	Õpilane on omandanud uued põhisammud -Eideratas -Voorvalss	Õpilane on omandanud tantsupeo protsessis vajalikud uued sammud
B3. Tantsude sooritus	Terve vald Sitienini Vurr- sahkadi Ingliska	Tantsupeo repertuaar	Tantsupeo repertuaar

	Kolonntants minuette allemand mazurka		
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
B1. Põhisammud on korrektselt sooritatud	Oskab sooritada põhisamme -kõnnisamm -jooksusamm -põlvetõstesamm -hüpaksamm -madalhüpaksamm -galopisamm -vahetussamm -jalaheitesamm -kiiksamm -jooksupolka -valss -labajalavalss -eideratta ettevalmistav samm -polka oskab sooritada polka sammu -oskab sooritada valsisammu Oskab kombineerida erinevaid samme ning erinevate stiilide sammustikku rahvatantsuga		
B2. Põhiliste tantsujooniste mõistmine on omandatud, põhilised tantsuvõtted on omandatud	Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida, mõistan päri-ja vastupäeva liikumise tähendust, suudab seda põhimõtet rakendada Mõistab kodarjoonel ja ringjoonel seismist paarilisega kõrvuti, rinnati ja seliti. õpilane oskab võtta tantsuvõtteid ja nendes tantsida, oskab tantsida põhisamme paarilisega		
B3. Õpilane oskab esitada õpitud pärimustantse, tantsu	Terve vald Vurr-sahkadi		

osade järjekord on õpilasel meeles ning põhisammud omandatud	Ingliska Kolonntants
--	-------------------------

C. Improvisatsioonilised, kompositsioonilised ja etenduslikud oskused

C. Improvisatsioonilised, kompositsioonilised ja etenduslikud oskused			
II kooliastme õppesisu ja õpitulemused			
Õpitulemused ja õppesisu klassiti			
	4. klass	5.klass	6.klass
Õppesisu			
C1 Improvisatsioon	liikumisreageeringud, nende analüüs	Uuritud materjali kehaline sooritamine, jäljendamine	Improvisatsioon õpitud Materjalile tuginedes
C2. Kompositsioon	-duett	-vabalt valitud vorm	-grupitantsud
Õpitulemused ja arvestatuks hindamise kriteeriumid			
C1. Õpilane on omandanud füüsilise improviseerimise algpõhimõtted	-oskab väljendada kehaliselt erinevaid emotsioone ja märkab nende väljendust teiste soorituses - mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus -suudab sooritada improvisatsiooni õpitud materjalile tuginedes		
C2. Õpilane on omandanud esmased tantsu seade vormid	õpilane julgeb ja oskab luua erinevaid etüüde erinevatele märksõnadele -õpilane oskab seletada lahti etüüdi olemust ja seda kehaliselt konstrueerida -Õpilane oskab analüüsida tantsupeo tantsude ülesehitust		

3.2.2 II kooliastme hindamine

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 kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse arvestuslikuks hinnanguks sätestatud kriteeriumitest lähtuvalt kas “A” ehk arvestatud või “MA” ehk mittearvestatud, lisatakse kirjeldav hinnang. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpilastele teavitatakse trimestri algul, mida sellel trimestril hinnatakse. Kui õpilane on puudunud, siis on tal võimalik teha oma sooritus kehalise kasvatuse konsultatsiooni ajal.

Kui õpilane on jäänud trimestri lõpus hindamata on tal võimalus järele vastata järgmise trimestri algul kahe nädala jooksul.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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 hindeharjutusena 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 kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilane saab hinnanguks “MA”, kui tunnis pole õpilasel ette nähtud riideid, pesemisvahendeid. Pesemisvahendite puudumisel teeb õpetaja märkuse. Hinnangut “MA”, mis tähendab tegemata tööd, sooritamata harjutust, saab parandada kehalise kasvatuse konsultatsiooni ajal.