

NARVA 6. KOOLI ÕPPEKAVA

KEHALINE KASVATUS

1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

Põhikool

1.1 Ainevaldkonna pädevuste määratlemine ja põhikooli lõpetajate oodatavad pädevused

Narva 6. Kool töötav kool, kus kehalist kasvatust õpetatakse eesti keeles. Kasutatava metoodika abil püütakse omandada kehalise kasvatus teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi ning laiendada eesti keelset sõnavara. Narva 6. Kool põhikoolis on kehalise kasvatus õpetamise eesmärgiks kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus, st suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja tööväimele 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 juhtuda võivates olukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada tööväimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

1.2 Ainevaldkonna õppeained ja maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 4.– 9. klassini.

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

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Tundide arv klassiti

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1. kl	2. kl	3. kl	4. kl	5. kl	6. kl	7. kl	8. kl	9. kl	Kokku
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetiliselt arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. Kuna Narva 6. koolis kehtib keelekümlusmetoodika, kehaline kasvatus toetab ka õpilaste eestikeelset arengut.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Narva 6. Kool kehalise kasvatus tundides kasutatakse keelekümlus metoode ja võtteid, mis toetab õpilaste eestikeelset arengut.

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus 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), tantsuline liikumine, taliala (suusatamine) ning orienteerumine. II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldab Narva 6. Kool arvestades õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi.

Tantsuline liikumine integreeritakse rütmika (I kooliastmes) ja rahvatantsu (III kooliastmes) tundides. Tantsulises liikumises õpetatakse 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 Hindamise alused

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

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest.

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

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Numbriline hindamine

Hinne 5 – “väga hea”, 90-100%.

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

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

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

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

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

“Puuduliku” või “nõrga” hinde korral võimaldatakse Narva 6. Kool õpilasel hinnet järele täita alates hinde teadasaamise päevast 10 õppepäeva jooksul. Hinnete parandamist ei toimu veerandi viimasel nädalal.

Kujundav hindamine

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

1.5 Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates 2 kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.

2. Kool korraldab õppe spordisaalis, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Võimlemise inventar:

varbseinad, poom, võimlemiskits, ronimisköis, võimlemispingid, võilemismatid, hüpitsad, võimlemis rõngad, topispallid, magnetofon, hantlid kaaluga 1,2,3, kg.

Kergejõustiku inventar: kõrgushüppepostid ja hüppelatid, kuulid 3,4 ,kg., viskepallid 150 gr. ,mõõdulindid, teatejooksu pulgad, rinnanumbrid.

Sportmängude inventar: võrkpalli võrk koos ülespanemise seadeldisega, korvpalli tagalauad koos korvidega, jalgpalli väravad, korvpallid, võrkpallid, jalgpallid.

3. Saab kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.

4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, suusatamine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

2.1.3. Õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise 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.

2.1.6. Õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

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

TEADMISED SPORDIALADEST JA LIIGUTUSTE AKTIIVSUSE VIISIDEST (2 t)

Liigutuste aktiivsuse ja võimlemise tähtsus inimeste tervisele ning 4. klassi õpilastele. Iseseisvad sporditegevused, harjutuste hindamine.

KERGEJÕSTIK(24t) Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 500 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.

VÕIMLEMINE(24t) Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõduharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD (25t) Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus,Hü pitsakooli variandid. Teatevõistlused hü pitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-Sikuhüppemäng,Võitlus palli pärast Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.

KORVPALL(8t) Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe käega rinnaltsoot. Teatevõistlused porgatamisega. Minikorvpall.

SUUSATAMINE (20t) Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded lehvikpöörded paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel

TANTSULIIGUTUSED (6t)

Traditsioonilised eesti rahvatantsud ja laulumangud: lihtsad tantsusammud ja tantsuviisid. Rütmiharjutused vastavalt muusikale.

ORIENTEERUMINE(4t) Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi

4 klassi lõpetaja

Teab

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

Oskab

Joosta 60 meetrit

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

- Ülaltsööt
- Kõrgushüpe otsehoolt üle kummi
- Kõrgushüpe/üleastumishüpe/

Suudab

- joosta 500 meetrit rahulikus tempos
- osalema teatevõistlustes
- ronimine köiel vabal viisil
- laskumine kõrgasendis
- suusatama 1 kilomeeter
- mõngida rahvastepalli

Hindamine

Narva 6. Kool 4. klassi õpilasi hinnatakse kujundava hindamise järgi ja numbriliste hinnetega. Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm

5. klassi õppesisu, 5.klassi õpetaja teadmised ja oskused

TEADMISED SPORDIALADEST JA LIIGUTUSTE AKTIIVSUSE VIISIDEST(2t).

Liigutuste aktiivsuse ja võimlemise tähtsus inimeste tervisele ning 5. klassi õpilastele. Iseseisvad sporditegevused, harjutuste hindamine.

KERGEJÕSTIK(24t) Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 800meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.

VÕIMLEMINE(24t) Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD.(25t) Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus,Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-Sikuhüppemäng,Võitlus palli pärast Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.

KORVPAAI. Kehasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused porgatamisega. Minikorvpall.

SUUSATAMINE(20t) Ohutustusnõuded. Pöörded lehvikpöörded paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,põhjasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel

TANTSULIIKUMINE(6t) Traditsioonilised eesti rahvatantsud ja laulumangud: lihtsad tantsusammud ja tantsuviisid. Rütmiharjutused vastavalt muusikale.

ORIENTEERUMINE (4t)

Suundorienteerumine nõuab maakarti kasutamist ja orienteerumisoskust.

5 klassi lõpetaja

Teab

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

Oskab

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

- Mängida võrkpalli lihtsustatud määrustega
- Püüdma palli
- Viskada palli ühe käega
- Mängida rahvastepalli reeglite järgi

Suudab

- Joosta 800 meetrit
- kahelt sammult pealvise
- altsööt kasutama
- altservima ühe käega
- suusatama 1 kilomeetrit

Hindamine

Narva 6. Kool 5. klassi õpilasi hinatakse kujundava hindamise järgi ja numbriliste hinnetega. Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

6. klassi õppesisu, 6.klassi õpetaja teadmised ja oskused

TEADMISED SPORDIALADEST JA LIIGUTUSTE AKTIIVSUSE

VIISIDEST(2 t). Liigutuste aktiivsuse ja võimlemise tähtsus inimeste tervisele ning 6. klassi õpilastele. Iseseisvad sporditegevused, harjutuste hindamine.

KERGEJÕSTIK(12t) Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 800meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.

VÕIMLEMINE(12t) Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD.(26t) Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus,Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-Sikuhüppemäng,Võitlus palli pärast Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.

KORVPAAL Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.

SUUSATAMINE(10t) Ohutustusnõuded. Pöörded lehvikpöörded paigal. Kukumine ja tõusmine

suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel

ORIENTEERUMINE(2t) Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.

TANTSULIIKUMINE(6t) Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

6 klassi lõpetaja

Teab

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

Oskab

- Kestvusjooks
- Ringteatejooksu teatevahetus
- Kaukushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- Pallivise hoojooksult
- Ratas kõrvale
- Käteseis abistamisega
- Tasakaaluharjutused /pöörded ja mahahüpped/
- Harkhüpe
- Korvpallis – mängida lihtsustatud reeglite järgi
- Mängida minivõrkpalli
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis
- Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis
- Osalema teatesuusatamises
- Õpetaja läbimine kaarti kasutades.
- Tantsuõppetuste küllastamine ja arutelu

Suudab

- sooritada Käteseis abistamisega
- sooritada harjutused vahendiga
- Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega
- Kolme viskega võrkpall
- Läbib järjest suusatades 1km. /tüdrukut/ 1.5 km./poisid/ distantsti

Hindamine

6. klassis kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

2.1.7. Õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

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

2.1.8. Õpitulemused ja õppesisu III kooliastmes

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

TEADMISED SPORDIALADEST JA LIIGUTUSTE AKTIIVSUSE VIISIDEST(2t).

Liigutuste aktiivsuse ja võimlemise tähtsus inimeste tervisele ning 7. klassi õpilastele. Iseseisvad sporditegevused, harjutuste hindamine.

KERGEJÕUSTIK(12t) Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 800 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast.

VÕIMLEMINE.(12t) Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Kätekõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe. Käte kõverdamine rippes.

SPORTMÄNG(26t)

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite

järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. **Võrkpall.** Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

SUUSATAMINE(10) Ohutustusnõuded. Laskumine madalalendis.

Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.

ORIENTEERUMINE(2t)Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.

TANTSULIIKUMINE(6t) Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

7. klassi õpilane

Teab

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

Oskab

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

Suudab

- Joosta 9 minutit / T/ 10 minutit / P/
- Läbib järjest 2 km /T/ ,3km /P/
- Läbib orienteerumisraja oma väimete kohaselt

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

2.1.8.2 8. klassi õppesisu, 8.klassi õpetaja teadmised ja oskused

TEADMISED SPORDIALADEST JA LIIGUTUSTE AKTIIVSUSE VIISIDEST(2t).

Liigutuste aktiivsuse ja võimlemise tähtsus inimeste tervisele ning 8. klassi õpilastele. Iseseisvad sporditegevused, harjutuste hindamine.

KERGEJÕUSTIK (12t) Ohutusnõuded jooksus,heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides . Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 800 meetrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Kuulitõuge.

VÕIMLEMINE. (12t)

Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild,pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped,toengud,ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes.Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang;kahe jala tõukega treltõus. Kõrg kang:Treltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

SPORTMÄNG.(26t)

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt

ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus

platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete

mõistmine. Mäng.

SUUSATAMINE.(10t)

Laskumine madalasendis.

Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.

Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

ORIENTEERUMINE(2t) Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.

TANTSULIIKUMINE(6t) Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

8. klassi õpilane

Teab

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

Oskab

- Isesesvalt treenida
- Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus
- Lahknemine ja ühinemine
- Harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine
- Harjutused rõnga, palli ja lindiga / T/
- Kangil tireltõus jõuga
- Kätelseis
- Harkhüpe
- Ringteatejooksus osalema
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega
- Kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- Kuulitõuge paigalt
- Joosta 800 meetrit
- Patted
- Kaitsema / mees-mees/
- Söödud liikumiselt
- Kaks sammu pealvise
- Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt
- Ründelöök hüppeta ja hüppeta ning kaitsemäng
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis
- Laskumine madalasendis

- Määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku
- Oskab valida õiget liikumistempot ja –viisi ning teevarianti maastikul

Suudab

- Joosta 9 minutit T/ 11 minutit /P/
- Käte kõverdamine rippes 8 korda
- Kangil tireltõus 2 korda
- Läbib järjest suusatades 2 km /T/, 3 km /P/

Hindamine

hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

2.1.8.3 9. klassi õppesisu, 9.klassi õpetaja teadmised ja oskused

TEADMISED SPORDIALADEST JA LIIGUTUSTE AKTIIVSUSE VIISIDEST(2t).

Liigutuste aktiivsuse ja võimlemise tähtsus inimeste tervisele ning 9. klassi õpilastele. Iseseisvad sporditegevused, harjutuste hindamine.

KERGEJÕUSTIK(12t) Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.

VÕIMLEMINE. (12t)

Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pöörde toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Rippled, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Ripplimine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, rippled. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. **Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

SPORTMÄNG(26t)

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. **Võrkpall.** Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. SUUSATAMINE (10t) Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

ORIENTEERUMINE(2t) Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.

TANTSULIIKUMINE(6t) Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.

9 klassi õpilane

Teab

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

Oskab

- Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena
- Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel /T/
- Kangil tireldõus jõuga
- Käärhõõr /P/
- Kätelseis
- Kägarhüpe
- Aeroobika tervisespordialana /T/
- Kestvusjooks
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega
- Kõrgushüpe /üleastumishüpe/
- Kuulitõuke soojendusharjutused
- Kuulitõuge hoogast
- Korvpall-mängita reeglite järgi
- Mängida 3: 3 ja 5: 5
- Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng
- Mõngijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks
- mängida reeglite järgi
- laskumine madalasendis
- õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine
- valida õiget liikumistempot ja viisi ning teevarianti maastikul
- Mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada
- Arutlema tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur

Suudab

- Joosta järjest 9 minutit /T/ 12 minutit /P/
- Läbib järjest suusatades 2 km /T/ 3km /P/

Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.