

## KEHALINE KASVATUS

### 1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

### 2. Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormis oleku 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 kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuse ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

### 3. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
3. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on ujumistundideks olemas rõivistud ning pesemisruumid. Vajadusel vahetatakse rõivad klassis.

#### 4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust 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 terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund 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, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

<b>Kehaline kasvatus 1. kl 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi.</b>					
Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused	Lõiming	Hindamine
VÕIMLEMINE	<p>1.klass: 19 - 22tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni.</p> <p>Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine ja rippumine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu, roomamine.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (4 takti) saatelugemisega		Matemaatika (loendamine, arvutamine) Muusikaõpetus (laulud)	Osaletmise hindamine

	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.				
JOOKS, HÜPPED, VISKED	1.klass: 10 – 12 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.	1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) suudab läbida joostes võimetekohase tempoga 300 m distantsti. 3) sooritab palliviske paigalt 4) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.		Osalemise hindamine
LIIKUMISMÄNG D	1.klass: 24 – 28 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	1) sooritab harjutusi erinevaid palle visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.		Osalemise hindamine
TALIALAD (võimalusel)	1.klass: 18 – 21 tundi Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, alla panek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.	1) liigub suuskadel astesammuga ja oskab ohutult kukkuda ning suudab iseseisvalt püsti tõusta	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur	Hügieeniharjumuste õpetamine ja vajalikkuse selgitamine	Osalemise hindamine

	Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Kelgutamine Kelkude kandmine. Ohutusnõuded kelgutamisel		kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise. Diferentseeritud töö.		
TANTSULINE LIIKUMINE	1.klass: 5 – 6 tundi Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.	1) mängib/tantsib mitut õpitut eesti laulumängu.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö.	Muusikaõpetus	
TEADMISED SPORDIST/ LIIKUMIS- VIISIDEST	Liikumissoovitused I klassi õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest.	1)järgib õpetaja seatud (mängu)reegleid ja ohutus- ja hügieeninõudeid			Osalemise hindamine

***Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul***

- arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuse tundidest
- hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest
- lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi

**Õpitulemused 1. klassi lõpuks**

Õpitulemused	Algtase / rakendamine	Keskase / rakendamine	Kõrgtase / rakendamine
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>			
Järgib õpetaja seatud (mängu)reegleid ja ohutus- ja hügieeninõudeid	Teab õpetaja seatud (mängu)reegleid ning ohutus- ja hügieeninõudeid, nende täitmisel vajab pidevalt õpetaja suunamist ning meeldetuletamist	Järgib enamasti õpetaja seatud (mängu)reegleid ja ohutus- ja hügieeninõudeid	Järgib alati õpetaja seatud (mängu)reegleid ja ohutus- ja hügieeninõudeid
<b>Võimlemine</b>			
Sooritab põhivõimlemise Harjutuste kombinatsiooni (4 takti) saatelugemisega.	Sooritab õpetaja ettenäitamisel põhivõimlemiseharjutuste kombinatsiooni (4 takti) saatelugemisega.	Sooritab põhivõimlemise Harjutuste kombinatsiooni (4 takti) saatelugemisega	Sooritab erinevaid põhivõimlemise Harjutuste kombinatsioone (4 takti) saatelugemisega.
<b>Jooks, hüpped, visked</b>			
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Liigub kiiresti õpetaja suunamisel püstistardist	Jookseb omal rajal kiirjooksu püstistardist	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.
Läbib joostes võimetekohase tempoga 300 m distantsi.	Läbib joostes ja/või kõndides 300 m pikkuse distantsi.	Läbib joostes vahelduva tempoga 300 m distantsi.	Läbib joostes ühtlase võimetekohase tempoga 300 m distantsi.
Sooritab palliviske paigalt.	Jäljendab õpetaja suunamisel viskeliigutust	Sooritab õpetaja suunamisel palliviske paigalt.	Sooritab iseseisvalt palliviske paigalt.
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksu ja jäljendab õpetaja suunamisel äratõuget hüppealast	Sooritab õpetaja suunamisel hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab iseseisvalt hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta
<b>Liikumismängud</b>			

Sooritab harjutusi erinevaid palle visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Jäljendab õpetaja suunamisel palli viskamist ja püüdmist ning osaleb liikumismängudes	Sooritab õpetaja suunamisel harjutusi erinevaid palle visates ja püüdes ning osaleb liikumismängudes	Sooritab iseseisvalt harjutusi erinevaid palle visates ja püüdes ning osaleb aktiivselt liikumismängudes
Talialad valib õpetaja vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele. <b>Talialad (Suusatamine või kelgutamine)</b>			
Liigub suuskadel astesammuga ja oskab ohutult kukkuda ning suudab iseseisvalt püsti tõusta	Liigub suuskadel astesammuga ja oskab ohutult kukkuda, vajab pidevalt õpetaja juhendamist ning abistamist	Liigub suuskadel astesammuga ja oskab ohutult kukkuda ning suudab iseseisvalt püsti tõusta	Liigub iseseisvalt suuskadel astesammuga ja oskab ohutult kukkuda ning suudab iseseisvalt püsti tõusta
<b>Tantsuline liikumine</b>			
Mängib/tantsib mitut õpitud eesti laulumängu.	Mängib/tantsib ühte eesti laulumängu.	Mängib/tantsib õpetaja suunamisel mitut õpitud eesti laulumängu.	Mängib/tantsib mitut õpitud eesti laulumängu.