

## KEHALINE KASVATUS

### 1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi 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 kasvatuses 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, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist 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, talialad (suusatamine

ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased võimalusel ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetele 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 kasvatus 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 õppegevusteks.
  1. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
  2. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

### 4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. 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 ainekavaeesmärkidele 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, 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.

**Kehaline kasvatus 2. kl 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi**

Kehalise kasvatus valdkond/ spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus	Lõiming	Hindamine
VÕIMLEMINE	<p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine ja rippumine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p>	<p>Hüppab hüppitsaga paigal. Sooritab turiseisu ja tireli ette. Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) saatelugemisega.</p>	<p>Võimalusel kasutada arvutit, nutitahvli, et näidata õpilastele erinevaid akrobaatikakavasid, koordinatsiooniharjutusi. Nutivahenditest saab ka näidata harjutuse õiget sooritusviisi, salvestada õpilaste sooritust ning seda hiljem analüüsida.</p>	<p>Matemaatika (loendamine, arvutamine, erinevate kujundite mõisted).</p>	<p>Praktilise soorituse hindamine. Tehnilise soorituse hindamine.</p>

	Akrobaatika: roomamine, veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäärasast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.				
JOOKS, HÜPPED, VISKED	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. Jookseb kiirjooksu püstistardist. Sooritab kaugushüppe hoojooksult paku tabamiseta.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö. Kasutada võimalusel nutitelefoni rakendust, et mõõta läbitud distantsi (sammudes, kilomeetrites).		Praktilise soorituse hindamine Tehnilise soorituse hindamine
LIIKUMIS-MÄNGUD	Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud lihtsustatud reeglitega (pallide lahing ja	Suudab püüda palli ja ühe käega seda visata. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi. Sooritab harjutusi erinevaid palle	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur		Tehnilise soorituse hindamine

	pioneeripall) ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.	põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö. Maastikumängude (orienteerumise) puhul kasutada võimalusel nutitelefone, et lahendada vastavates punktides nende abil ülesandeid. Nutitelefonesse saab laadida ka maastikumängude kaardid.		
TALIALAD (võimalusel)	Suusatamine. Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Uisutamine. Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.	Oskab suusatada libisammuga. Laskub laugelt nõlvalt. Läbib 1km distantsi.  Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel. Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise. Diferentseeritud töö. Nutivahenditega on võimalik salvestada õpilaste sooritust ning hiljem saab seda analüüsida.	Hügieenireeglite selgitamine.	Osalemise hindamine
TANTSULINE LIIKUMINE	Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes.	Oskab võtta rühmas erinevaid kujundeid. Tantsib ühte paaritantsu.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.	Muusikaõpetus.	

	Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Nutivahendite abil saab tunnis õpilastele lasta muusikat, näidata erinevaid tantsukavasid ning salvestada õpilaste poolt esitatud tantsukavasid, analüüsida salvestuse põhjal tehtut.		
UJUMINE	Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. Oskab sukelduda, hõljuda, libiseda ja jalad ees vette hüpata.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Nutivahendite abil saab näidata õiget tehnikat ja sooritusviisi, õpilaste sooritusi saab salvestada ja hiljem analüüsida.	Hügieenireeglite selgitamine	Tehnilise soorituse hindamine

**Õpitulemused 2. klassi lõpuks**

Õpitulemused	Algtase / rakendamine	Keskase / rakendamine	Kõrgtase / rakendamine
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>			
Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Kirjeldab õpetaja abil regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab üksikuid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.	Kirjeldab ja oskab põhjendada regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab erinevaid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Oskab käituda meeldetuletamisel kehalise kasvatus tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib mõningaid õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Oskab enamasti käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib osaliselt õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	Oskab alati käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; Järgib alati õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab õpetaja suunamisel hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) ja oskab seda ka põhjendada.
Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Oskab nimetada mõnda spordiala.	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	Loetleb mitmeid spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.
<b>Võimlemine</b>			
Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) saatelugemisega.	Sooritab õpetaja ettenäitamisel põhivõimlemisearjutuste kombinatsiooni (8 takti) saatelugemisega.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) saatelugemisega.	Sooritab erinevaid põhivõimlemise harjutuste kombinatsioone (8 takti) saatelugemisega.
<b>Jooks, hüpped, visked</b>			

Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Liigub kiiresti püsti asendist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.	Jookseb kiirjooksu õige tehnikaga püstistardist stardikäsklustega.
Läbib joostes võimetekohase tempoga 1000 m distantsi.	Läbib joostes ja/või kõndides 1000 m pikkuse distantsi.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1000 m distantsi.	Läbib joostes ühtlase võimetekohase tempoga 1000 m distantsi.
Sooritab palliviske paigalt.	Sooritab palliviske ettenäitamisel.	Sooritab palliviske paigalt.	Sooritab õige visketehnikaga palliviske paigalt.
Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab paigalt kaugushüppe.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta kasutades õiget hüppetehnikat.
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Sooritab teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus, tehes vigu.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus erinevate abivahenditega.
<b>Liikumismängud</b>			
Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli erinevate reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes, tehes vigu.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	Sooritab veatult erinevaid harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega erinevaid liikumismänge.
Taliavad valib õpetaja vastavalt ilmastikule, võimalustele ja vahenditele.			
<b>Taliavad (Suusatamine)</b>			
Suusatab libisammuga.	Suusatab libisammuga, aegajalt kukkudes.	Suusatab libisammuga.	Suusatab järjest libisammuga.
Läbib järjest suusatades 1000 m distantsi.	Läbib suusatades 1000 m distantsi.	Läbib järjest suusatades 1000 m distantsi.	Läbib järjest ühtlase tempoga suusatades 1000 m distantsi.
<b>Taliavad (Uisutamine)</b>			

Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb abivahendeid kasutades jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.	Libiseb õige tehnikaga jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel.
Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab abivahendeid kasutades sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Oskab iseseisvalt sõitu alustada ja lõpetada.
<b>Tantsuline liikumine</b>			
Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.	Mängib/tantsib ühte eesti laulumänge.	Mängib/tantsib eesti laulumänge.	Mängib/tantsib erinevaid eesti laulumänge.
Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile ja tantsib lihtsamaid tantsusamme.
<b>Ujumine</b>			
Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.	Õpilane ujub abivahenditega vabalt valitud stiilis 25 m aeg-ajalt peatudes.	Õpilane ujub abivahenditega vabalt valitud stiilis järjest 25 m.	Õpilane ujub vabalt valitud stiilis järjest 25 m.
Õpilane oskab sukelduda.	Õpilane paneb pea vee alla hoides nina ja silmi kinni.	Õpilane oskab sukelduda, hoiab silmi kinni, puudutab käega basseini põhja.	Õpilane oskab sukelduda, hoiab silmad lahti, orienteerub veel all ja toob basseini põhjast esemeid.
Õpilane oskab vee peal hõljuda.	Õpilane oskab võtta hõljumise asendit suutmata vee peal hõljuda.	Õpilane suudab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda.	Õpilane suudab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda vähemalt 15 sekundit.
Õpilane oskab selili ja rinnuli libiseda.	Õpilane oskab selili ja rinnuli libiseda abivahendiga.	Õpilane oskab selili või rinnuli libiseda.	Õpilane oskab selili ja rinnuli libiseda.